



大豆とじゃが芋のカラッとみそ風味炒め

H29 箕輪西小学校



〈箕輪の自然〉

- ・ そぼろご飯
- ・ 大豆とじゃが芋の
カラッとみそ風味炒め
- ・ もみじおろし和え
- ・ 春雨としらすのお吸い物
- ・ りんごゼリー
- ・ 牛乳

おすすめ
ポイント

よく噛んで食べることができるのでかみかみ献立になります。

■材料 / 4 人分

大豆（乾）	40g
じゃが芋	240g
にんじん	40g
片栗粉	28g
揚げ油	適量
うずら卵水煮	8 個
みそ	20g
砂糖	12g
みりん	12g
酢	4g
水	6cc

■作り方

- ① 大豆は、一晩水に浸しておく。
- ② じゃが芋・にんじんは、角切りにする。
- ③ ①・②の水気をしっかりとって、片栗粉をまぶす。
- ④ 鍋に油を入れて、大豆・じゃが芋・にんじんを揚げる。
- ⑤ 小鍋にうずらの卵・みそ・砂糖・みりん・酢・水を入れて火にかけ、タレを作る。
- ⑥ 揚げたものとタレをからめる。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 216kcal たんぱく質 7.3g 脂質 9.2g 炭水化物 25.6g 食塩相当量 0.7g