

# いただきますーす!

VOL.4

2024年7月17日

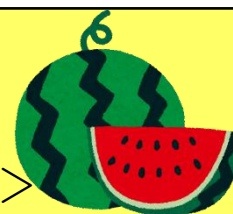
発行



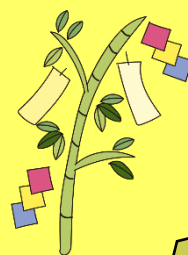
## ☆7月のおすすめ献立☆



<献立名>




- ・ごはん
- ・擬製豆腐
- ・マカロニサラダ
- ・豚汁
- ・ヨーク



## 材料☆擬製豆腐

食品名	こども4人分
鶏ミンチ	60g
木綿豆腐	140g
溶き卵	2個ぶん
玉ねぎ・人参	各60g
椎茸	20g
三つ葉(みじん切り)	10g
塩	ひとつまみ
三温糖	小さじ1
酒	小さじ1
薄口醤油	小さじ1

 A



調理の  
ポイント

- ・焼く際の温度と時間はご家庭のオープン機能によって調節してください。
- ・フライパンや卵焼き用のフライパンで焼いていただいてもいいですよ。その際は、蓋をして焼いてください。
- ・味付けの調味料はお好みで調節してください。

## ☆作り方☆

- (1) 玉ねぎ・人参・椎茸をみじん切りにする。
- (2) 豆腐は水切りしてつぶしておく。卵は溶いておく。
- (3) 鍋にサラダ油(分量外)をひき、鶏ミンチを入れ炒める、(1)を加えさらに炒める。
- (4) (3)に塩とAを入れ味付けし冷ましておく。
- (5) (4)に(2)と三つ葉を加えよく混ぜ天板に流し入れて175°で15分焼く。