

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

高野豆腐のごま和え

<材料>5人分

- ほうれん草 60g(1株程度)
(小松菜でもOK!)
- にんじん 18g(8分の1本)
- きゃべつ 240g(5枚)
- 高野豆腐 20g(1枚)
- だし汁 45ml(大さじ3)
- 上白糖 3.5g(小さじ1強)
- 薄口しょうゆ 3ml(小さじ半分強)
- みりん 6ml(小さじ1強)
- 上白糖 2.4g(小さじ1弱)
- しょうゆ 12ml(小さじ2強)
- ごま 24g(大さじ1強)

高野豆腐は地域によって呼び方がいろいろありますね。たんぱく質や、ミネラル、ビタミンなどが豊富なのでぜひ食べたい食品の一つなのですが、近頃は高野豆腐を見たことも食べたこともない子が多くなっているのを感じます。高野豆腐を生産している長野県ではいろいろな料理に使っているということで、さらに仲良くなって欲しいと考え、長野県の栄養教諭にこのレシピも教えてもらいました。志木中では結構な頻度で出しているので少しずつ存在はわかってきつつある気がしますが、クイズで「高野豆腐ってどうやって作るんだと思う?」と聞くと、「え?」と答える子が多い実態です。慣れると案外簡単に作れるので、お休みの日に親子で作っててください。

<作り方>

- ①ほうれん草(小松菜)は3cm程度に切り、茹でてから水で冷やして分量外の醤油をふり、ざるにのせておくと水が自然にしぼれます。同様にきゃべつやにんじんも千切りにしてゆでてから冷やして分量外の醤油をふり、水を切ります。だし昆布や鰹節等でだしをとります。(給食ではみそ汁等に使うだし汁を使用しました。)
- ②高野豆腐は戻してマッチ棒状に切り、だし汁に上白糖と薄口醤油とみりんを加えたところに入れて煮ておきます。
- ③①と②を和えて、上白糖と醤油を加熱したたれと炒ってすったごまを加え、和えます。



乾燥させている手作り高野豆腐



<栄養価>1人あたり	
エネルギー	54kcal
たんぱく質	2.4g
脂肪分	2.8g
カルシウム	91mg
食物繊維	1.8g
鉄分	0.9mg
マグネシウム	37mg
亜鉛	0.5mg
塩分	0.4g
糖分	0.48g