



凍り豆腐の八宝菜

☆☆おすすめポイント☆☆

お肉の代わりに、凍り豆腐を使ってヘルシーに作りました。地場産食材のブロッコリーとキャベツをたっぷり使っています。野菜のうまみを凍り豆腐が吸っておいしい一品です。



地場産食材
ブロッコリー
キャベツ

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4人分）		【作り方】	
凍り豆腐（細切り）	20g	① てんぷら、たまねぎ、キャベツは短冊切り、にんじんは3mm いちょう切りにする。ブロッコリーは茎を3cm程度残してひとくち大に切り、ゆで、水冷し、水気をきる。凍り豆腐はぬるま湯でもどし、水気をきる。 ② サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、てんぷら、キャベツを入れ、炒める。 ③ Aで調味し、凍り豆腐、ブロッコリー、うずら卵を入れ、炒める。 ④ 水溶き片栗粉を入れ、炒める。 ⑤ 塩、洋こしょうで味をととのえる。 ⑥ ごま油を加えて混ぜる。	
てんぷら	40g		
たまねぎ	130g		
にんじん	70g		
キャベツ	190g		
ブロッコリー	80g		
うずら卵（水煮）	8個程度		
サラダ油	大さじ1/2		
A	オイスターソース		小さじ1
	中華スープのもと		小さじ1/2
	しょうゆ（こいくち）		大さじ1
	砂糖		小さじ1/2
	酒		小さじ1
ごま油	少々		
塩・洋こしょう	少々		
〈水溶き片栗粉〉			
片栗粉	大さじ1		
水	大さじ2		

【審査員のコメント】

給食で定番の八宝菜を北九州市の野菜バージョンにした上に、凍り豆腐を入れるアイデアがよかったです。栄養価も考えられており、野菜が苦手な人もおいしく食べられそうです。