



このレシピで使用している県産品

豆腐(大豆)

料理の栄養価

エネルギー	174 kcal
たんぱく質	12.6 g
脂質	8.6 g
脂質(エネルギー比率)	44 %
カルシウム	168 mg
マグネシウム	52 mg
鉄	2.0 mg
亜鉛	1.4 mg
ビタミンA	124 μgRE
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	2.2 g
食塩相当量	1.1 g

材料(1人分)

木綿豆腐(角切り)	100 g
若鶏もも皮つき、生	20 g
たまねぎ(1~1.5cm角切り)	35 g
にんじん(いちょう切り)	15 g
たけのこ(いちょう切り)	10 g
グリーンピース	3 g
乾しいたけ(せん切り)	0.8 g
しょうが(おろし)	0.8 g
砂糖	2 g
うすくちしょうゆ	2 g
こいくちしょうゆ	5 g
清酒	1 g
豆板醤	0.2 g
でん粉	2 g
水	35 g

作り方

- 1 乾しいたけは水で戻す。
- 2 鶏もも肉を炒め、たまねぎとにんじんを加える。
- 3 ②が炒まったら、たけのことしいたけを加える。
- 4 水を入れ、沸騰したら調味料と豆腐を入れる。
- 5 グリーンピースを加え、水溶きでん粉でとろみをつける。

ひとくち×モ

ジー jardowf タイペイ
「鶏家豆腐」は、台北の豆腐料理で麻婆豆腐の鶏肉版です。しょうゆで味付けをしています。使用している豆腐は、地元で収穫された大豆を使って町内の豆腐製造業者で作ってもらっています。大豆は、米の減反対策で町内のあちらこちらで作られています。

給食では…



ジー jardowf
「鶏家豆腐」を使った
給食献立例(小学校)

ジー jardowf
麦ごはん・牛乳・鶏家豆腐
きゅうりと春雨の酢の物・りんご