

メニュー名

タンパク質たっぷり豆腐活用メニュー

学校名: 東京農業大学第一 高等学校
氏名: 松本 郁

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

私は小学生の頃夏休みを毎年一ヶ月ほど祖父母の家で過ごすのが恒例でした。おばあちゃんはいつも私を嬉しそうにむかえてくれました。そして朝は誰よりもはやく起きて朝ごはんの用意や家事をしていました。おばあちゃんの作る料理はどれもおいしくて私はとても幸せな生活をさせてもらいました。

そんなおばあちゃんにいつまでも元気でいてもらいたいということでこのメニューを作ってみました。梅とろ炒めではおばあちゃん手作りの梅干を使ってみました！



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント												
【梅とろ炒め】														
絹ごし豆腐	300g	1,水、片栗粉、しょうゆと梅干を種を取り細かくちぎってませる 2,フライパンに油を中火で熱し、ひき肉を広げて1分間焼く。 豆腐をスプーンで大きめにすくって加える。 3,2分ほど焼いて豆腐にすこし焼きいろがついたら、上下を返しながらかき混ぜ、すぐに1を回し入れる。 4,とろみがつくまで大きく混ぜる。青じそをちぎって散らす。												
鶏ひき肉	100g													
サラダ油	小さじ2													
梅干	1個													
水	大さじ3													
しょうゆ	大さじ1													
片栗粉	小さじ1													
青じそ	4枚													
【豆腐団子】														
白玉粉	50g	1,白玉粉に絹ごし豆腐の70gを加えよく混ぜる。足りない場合は生地の様子を見ながら加え、耳たぶくらいのかたさに仕上げる。 2,丸めた団子を沸騰したお湯で茹でる。浮かんできた後2分位でザルにあげ水を張ったなかにながらぎらせ水気を切っておく。 3,しょうゆ、砂糖、水、みりん、片栗粉を合わせたものを鍋で加熱してたれを作り、お団子にかける。												
絹ごし豆腐	70g													
しょうゆ	10cc													
砂糖	20g													
水	25cc													
みりん	小さじ1													
片栗粉	小さじ1													
【卵焼き】														
卵	2個	卵とマヨネーズ、ポン酢をまぜて焼く												
マヨネーズ	小さじ1													
ポン酢	小さじ1													
【納豆～しらす & ほうれん草～】														
納豆	1パック	1,ほうれん草をゆがいて冷水にとる。よく絞り、2センチ幅に切る。 2,全部混ぜる												
ほうれん草	2株													
しらす	30g													
かつお節	1g													
【麦ごはん】														
お米	1合 150g	1,お米をといで、炊飯器の目盛りに合わせて水加減します。 2,胚芽押麦を45gほどと水を加える。 3,軽くかき混ぜ、30分程度吸水させてから炊飯する。												
水(お米用)	200ml													
胚芽押麦	45g													
水(胚芽押麦用)	90ml													
このメニューのポイント														
<ul style="list-style-type: none"> ・老人が不足しやすいたんぱく質を取れるように、豆腐、納豆を材料に使った ・麦ごはんを添えて、水溶性の食物繊維をとることで腸内細菌の働きをよくなり、便秘を防ぐ ・PFCバランス算出結果 (グリコ栄養成分ナビゲーター http://www.glico.co.jp/navi/) 														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養素</th> <th>目標量</th> <th>計算値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>13～20</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20～30</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>50～65</td> <td>48</td> </tr> </tbody> </table>			栄養素	目標量	計算値	たんぱく質	13～20	21	脂質	20～30	28	炭水化物	50～65	48
栄養素	目標量	計算値												
たんぱく質	13～20	21												
脂質	20～30	28												
炭水化物	50～65	48												
たんぱく質が高めのメニューができた。														