

ソイ丼

材料< 4人分 >	分量
ごはん	1膳
大豆(水煮)	100g
ベーコン	20g
豚ひき肉	80g
にんじん	1/4本
にら	20g
<調味料>	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1弱
さとう	大さじ1
水	1/2カップ
カレールウ	3g
カレー粉	少々



栄養価(一人あたり)

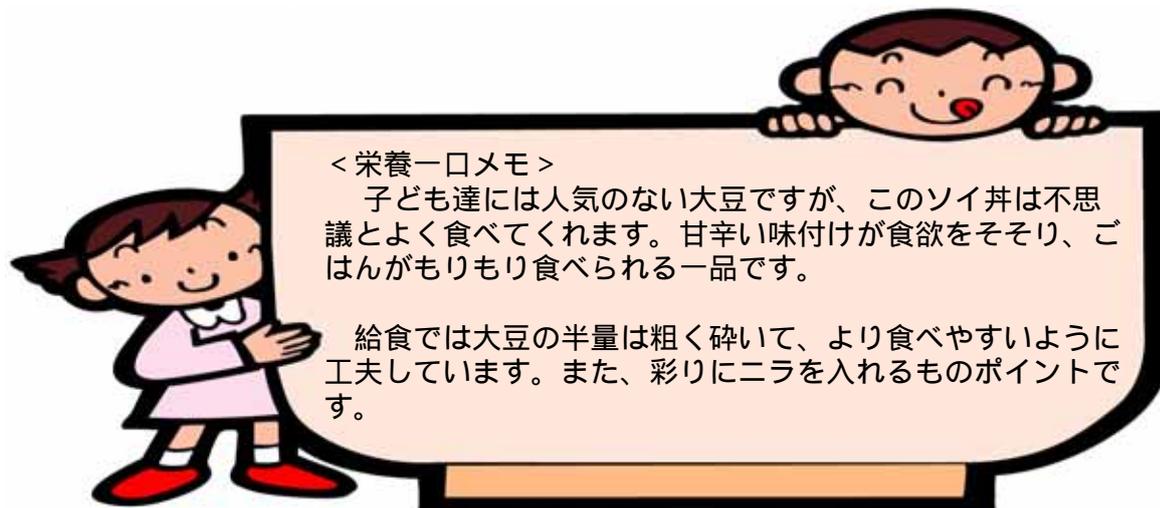
エネルギー	437 kcal
たんぱく質	14.3 g
脂質	8.6 g
カルシウム	34 mg

<下ごしらえ>

- ・ベーコンは短冊切り、にんじんはみじん切り、ニラは1cmに切る。

<作り方>

- ・ベーコンをから炒りし、豚肉を炒める。
- ・カレー粉、にんじんを加え、炒める。
- ・水、大豆、溶いたカレールウ、調味料を入れ、煮る。
- ・大豆に味がしみたら、最後にニラを入れる。
- ・ごはんのにのせる。



<栄養一口メモ>

子ども達には人気のない大豆ですが、このソイ丼は不思議とよく食べてくれます。甘辛い味付けが食欲をそそり、ごはんがもりもり食べられる一品です。

給食では大豆の半量は粗く砕いて、より食べやすいように工夫しています。また、彩りにニラを入れるものポイントです。