

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。
※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【 凍り豆腐の煮物 】

<材 料 4人分>

凍り豆腐	30g (2枚)
干しいたけ	8g (1枚)
鶏肉	120g
じゃが芋	120g
玉ねぎ	80g
人参	60g
こんにゃく	40g
サラダ油	大さじ1
顆粒和風だし	小さじ1/2



干しいたけの戻し汁 (400ccくらい)

しょうゆ 大さじ2

みりん 小さじ1

酒 小さじ1

砂糖 大さじ1/2

1人分 エネルギー 199cal 食塩相当量 1.4g

<作り方>

- ①干しいたけは水で戻し、食べやすい大きさに切る。(戻し汁はとっておく)
- ②凍り豆腐は50℃くらいのお湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、こんにゃくも食べやすい大きさに切る。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め一度取り出す。
- ⑤④の鍋にじゃが芋、玉ねぎ、人参を加え炒める。
- ⑥干しいたけの戻し汁、調味料を加え、干しいたけ、凍り豆腐も加えてやわらかくなったら、鶏肉を戻し一緒に煮る。
- ⑦野菜がやわらかくなり、味が整ったら火を止め、鍋のふたをして少し蒸らす。

<コメント>

★凍り豆腐の煮方

火を止めた後に蒸らすと、味がしみこみやすくなります。

凍り豆腐は寒さを利用して作る保存食です。

諏訪地域では「凍み豆腐」とも呼ばれています。「凍り豆腐」は豆腐から作るため、記憶力向上のレシチンや、免疫力アップのビタミンEも多く含まれる健康食品です。

<調理のポイント>

煮物は、火を止めた後に蒸らすと味がしみこみやすくなります。

茅野市の郷土食紹介 「凍り豆腐の煮物」

「凍り豆腐」は、寒さを利用して作る保存食です。茅野市では今でも笹原地区で昔ながらの方法で手作りの「凍り豆腐」を作っています。

藁であんだ縄に、水分を絞った豆腐を吊るし、寒い外で何日も自然乾燥させます。諏訪地域では「凍み豆腐」とも呼ばれています。

「凍り豆腐」は、豆腐から作るので、記憶力向上のレシチンや、免疫力アップのビタミンEも多く含まれる健康食品です。



藁に吊るした凍り豆腐を外で乾かす様子