

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

1. ★豆腐チャンプルー★



<材料>

- ・サラダ油 適量
- ・木綿豆腐 1丁
- ・サラダ油 適量
- ・豚肉 100g
- ・にんじん 1/3本
- ・もやし 1袋
- ・にら 1/2束
- ・食塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・かつお節 適量

<作り方>

※豆腐は、キッチンペーパーに包み上にお皿などの重石をするか、電子レンジにかけて水分をとばす。

- ① 豆腐は適当な大きさのさいのめに切り、フライパン又はオーブンで焼き色がつく程度に焼く。
- ② にんじんは短冊切り、にらは2cm位の長さに切る。もやしは食べやすい大きさに切る。
- ③ サラダ油で、豚肉、にんじん、もやし、にらを炒める。
- ④ ③の中に①の豆腐を入れて、食塩とこしょうで調味する。
- ⑤ 最後に、フライパンで軽く炒ったかつお節をかける。

2. ★豆腐のハンバーグ★



<材料>

- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・鶏ひき肉 75g
- ・しょうが汁 少々
- ・酒 小さじ1/2
- ・にんじん 1/3本
- ・ねぎ 1/3本
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・食塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・パン粉 25g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・サラダ油 適量

たれ

- ・水 50cc
- ・みりん 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・水溶き片栗粉 少々

<作り方>

※豆腐は、キッチンペーパーに包み上にお皿などの重石をするか、電子レンジにかけて水分をとばす。

- ① にんじん、ねぎはみじん切りにする。
- ② 豆腐から片栗粉まで、材料を全部混ぜ合わせて丸め、油を入れたフライパンまたはオーブンで焼く。
(オーブン170℃で、25分~30分)
- ③ 鍋に水を入れ、しょうゆ、みりん、片栗粉を加えてとろみがつくまで火にかけ、たれをつくる。
- ④ 焼きあがったハンバーグに⑤のたれをかける。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

3. ★麻婆豆腐★



<材料>

・サラダ油	適量
・豚ひき肉	100g
・にんじん	1/3本
・ねぎ	1/2本
・きび砂糖	大さじ1
・食塩	少々
・かつおだし汁	120cc
・しょうゆ	大さじ2
・みそ	小さじ1
・豆腐	1丁
・水溶き片栗粉	適量

<作り方>

- ① にんじんとねぎはみじん切りにする。豆腐はさいのめに切って、湯通しする。
- ② サラダ油で豚ひき肉と、にんじん、ねぎを炒め、砂糖、食塩、かつおだし汁を加えて煮る。
- ③ にんじんが柔らかくなったら、しょうゆ、みそを加え、豆腐を加える。
- ④ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

4. ★大豆入り照り焼きハンバーグ★



<材料>

・たまねぎ	1/3個
・サラダ油	適量（炒め用）
・パン粉	50g
・牛乳	50g
・しょうゆ	小さじ1/2
・食塩	少々
・豚ひき肉	200g
・大豆	20g （水煮大豆使用時は、40gくらい）
・サラダ油	適量

たれ

・水	50cc
・みりん	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1
・水溶き片栗粉	少々

<作り方>

- ⑤ 大豆は一晩水に漬けておき、20分くらいゆでる。（水煮大豆でもよい）柔らかくなったら、荒く刻む。
- ⑥ たまねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒める。パン粉は、牛乳に浸しておく。
- ⑦ 豚ひき肉に、①と②、塩、しょうゆを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑧ 小判型に丸め、サラダ油を入れたフライパンで焼く。（オープン200℃、15～20分くらい。）
- ⑨ 鍋に水を入れ、しょうゆ、みりん、片栗粉を加えてとろみがつくまで火にかけ、たれをつくる。
- ⑩ 焼きあがったハンバーグに⑤のたれをかける。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

5. ★豆腐の落とし揚げ★



<材料>

・鶏ひき肉	50g
・しょうが汁	小さじ1/3
・酒	小さじ1/3
・しょうゆ	小さじ1/2
・木綿豆腐	250g
・にんじん	3cmくらい
・ねぎ	5cmくらい
・片栗粉	大さじ1
・食塩	小さじ1/3
・こしょう	少々
・小麦粉	大さじ3
・パン粉	大さじ3
・揚げ油	適宜
・かつおだし汁	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1弱

<作り方>

- ① にんじんとねぎは、あらみじんにする。
- ② 鶏ひき肉～パン粉までをよく混ぜる。
- ③ 8～10個くらいの団子にする。(丸めにくいようであれば、パン粉を加減しながら足してください)
- ④ 170℃～180℃くらいの油で揚げる。
- ⑤ かつおだし汁としょうゆを合わせ④の上にかける。

6. ★じゃんじゃん豆腐★



<材料>

・サラダ油	5g
・にんにく	少々(0.5g)
・豚肉	50g
・しょうゆ	小さじ1弱(5g)
・たけのこ	75g
・ねぎ	1/3本(50g)
・生揚げ	1枚強(300g)
・水	35g
・しょうゆ	大さじ1弱(15g)
・酒	小さじ1と1/2(7.5g)
・食塩	少々(1g)
・きび砂糖	小さじ2弱(5g)
・でんぷん	小さじ2弱(5g)
・こまつな	1/4束(50g)

<作り方>

- ① にんにくはみじん切り、たけのこは短冊切り、ねぎは小口切り、生揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② サラダ油で、にんにくと豚肉を炒め、しょうゆで味付けする。
- ③ たけのことねぎ、生揚げを加えて水～きび砂糖で調味して煮る。
- ④ 水で溶いたでんぷんでとじる。
- ⑤ 最後に1cm程に切ってゆでた小松菜を加える。