岐阜県産大豆・大豆製品を使った献立

ひじき豆ごはん

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 食品名 | 使用量（ｇ） | 作り方 |
| 精白米  精麦  鶏肉  にんじん  米ひじき  油揚げ  水煮大豆  だしの素  こいくちしょうゆ  みりん  中双糖  酒  塩 | ７５  ３  １０  １２．５  １  １／４枚  １５  １  ５  ２  １  １  ０．２５ | ①米と麦を洗米し、普通にごはんを炊いておく。米ひじきは水戻しする。にんじんはせん切り、油揚げは油抜きして短冊に切る。  ②鍋で、半量の調味料を煮立て、鶏肉の切り込みを入れて煮る。  ③さらににんじん、ひじき、大豆と残りの調味料を入れて煮る。油揚げを加え適度な硬さまで煮る。  ④味を調え、炊きあがったごはんに混ぜ込む。 |

きなこ豆

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 食品名 | 使用量（ｇ） | 作り方 |
| 乾燥大豆（岐阜県産）  でん粉  米ぬか油（揚げ油）  きび砂糖（上白糖でも可）  きな粉  塩 | １４  ５  ３  ４  ３．５  ０．０３ | ①前日から大豆を水につける。  ②水気を切ってでん粉をまぶし、１７０℃１０～１２分カリッとするまで揚げる。  ③きなこ・砂糖・塩を合わせたものに、豆をからめる。 |

ちくわの豆揚げ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 食品名 | 使用量（ｇ） | 作り方 |
| 焼き竹輪１/４カット  薄力粉（打ち粉）  水  薄力粉  カット大豆  青のり粉  米ぬか油（揚げ油） | ２本  １  １４  ８  ４  ０．２ | ①焼き竹輪に打ち粉をまぶす。  ②水・薄力粉・カット大豆・青のり粉でバッター液を作り、①をつけて揚げる。 |

まめまめみそ豆

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 食品名 | 使用量（ｇ） | 作り方 |
| 水煮大豆  高野豆腐（サイコロ）  でん粉  揚げ油  ミックスみそ  上白糖  みりん  酒  こいくちしょうゆ | ２０  ５  ２．５  ２．５  １．５  ２．５  １．５  １．５ | ①高野豆腐は、十分水戻しをして、水気を絞っておく。  ②水煮大豆と高野豆腐にでんぷんをまぶし、油でカラリと揚げる。  ③鍋でミックスみそ、上白糖、みりん、酒、こいくちしょうゆを加熱したものに、②の大豆と高野豆腐を入れてからめる。 |

揚げ鶏と大豆の煮物

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 食品名 | 使用量（ｇ） | 作り方 |
| 鶏もも肉  こいくちしょうゆ  酒  おろし生姜  でん粉  揚げ油  水煮大豆  水  上白糖  こいくちしょうゆ | ５０  １．６  １．６  ０．７  ８．４  ２１  １１  ３  ２．５ | ①鶏肉に下味をつけ、でん粉をまぶして油で揚げる。  ②水で大豆を煮る。上白糖、こいくちしょうゆを加えて煮含める。  ③②に揚げた鶏肉を加えてからめる。 |

物資開発委員　　山崎香代　　提供