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 | ７５３１０１２．５１１／４枚１５１５２１１０．２５ | 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 | １４５３４３．５０．０３ | 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１１４８４０．２ | 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 | ２０５２．５２．５１．５２．５１．５１．５ | 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 | ５０１．６１．６０．７８．４２１１１３２．５ | 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