



## 今月のレシピを紹介します

### ★ペンネと大豆のミートソース★

#### 材料 子ども4人分

ペンネ	80g	
豚ひき肉	80g	
大豆(乾燥)	25g	トマトケチャップ 60g ウスターソース 小さじ2 スープの素 小さじ1 片栗粉 小さじ2 油 小さじ1
人参	1/2本	
玉ねぎ	1/2個	
しめじ	1/2P	
パセリ	少々	

1人あたり栄養価  
185Kcal たんぱく質9.2g  
脂質6.1g 塩分 0.8g



pennetodaizumito

乾燥大豆から煮ることで好みの固さに作れますが、水煮大豆を使う場合は、60g使用します。

#### 作り方

- ①大豆は一晚(8時間程度)水に浸して戻し、やわらかく煮る。  
人参、玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。しめじはほぐす。
- ②鍋に油を熱し、材料を順に炒めて水を加えて煮る。煮立ったらあくを取り、調味料を加える。  
水溶き片栗粉(水小さじ2と片栗粉を混ぜてつくる)を加えてとろみをつけ、パセリを加える。
- ③別鍋でペンネをゆでてざるにとり、水を切る。
- ④ペンネを鍋に加える。

### ★高野豆腐のきなこ棒★

#### 材料 子ども4人分

高野豆腐	1個	きなこ 20g 砂糖 10g 塩 少々
片栗粉	40g	
揚げ油		

1人あたり栄養価  
117Kcal たんぱく質1.8g  
脂質2.4g 塩分 0.2g



koyatohukinakobo

高野豆腐には歯や骨をつくるカルシウムが含まれています、よくかんで食べることで強い体をつくります。

#### 作り方

- ①高野豆腐をぬるま湯で戻し、しっかり絞って棒状に切る。
- ②片栗粉をつけてカリッと色がつくくらいに油で揚げる(170℃5分程度)
- ③きなこ・砂糖・塩を混ぜ、高野豆腐にまぶす。