

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和3年度のテーマは
「みんなで食べたらおいしいね!家族でうちで楽しむ野菜メニュー」でした。

豆腐ホワイトソースの野菜たっぷりドリア

材 料 【材料：4人分】

- ・ご飯… 300g
- ・カリフラワー…300g
- ・玉ねぎ…1個
- ・人参…1本
- ・パプリカ…1/2個
- ・ほうれんそう…4株
- ・トマト…1個
- ・油…適量
- ・絹ごし豆腐…1丁
- A
 - ・豆乳…50ml
 - ・みそ…10g
 - ・コンソメ…5g
 - ・ピザ用チーズ…200g



作り方

- ①カリフラワーはゆでて、みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油をひいて透き通るまで炒める。
- ②ご飯に①を混ぜ合わせる。
- ③人参、パプリカは1cm角に切る。ほうれんそうは1cm幅に切る。トマトは薄切りにする。
- ④フライパンに油をひいて、③の人参、パプリカ、ほうれんそうを、人参から順に火が通るまで炒める。
- ⑤絹ごし豆腐はボウル等に入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑥⑤にAを入れて混ぜ合わせ、④を加える。
- ⑦耐熱皿に②、⑥、③のトマト、ピザ用チーズの順に盛り、210℃のオーブンで20分焼く。