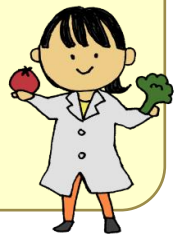


▶ 高野豆腐の唐揚げ



学校給食
栄 養 展
「食はたのしみ」
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～
**Eating
is Fun!**

煮物だけじゃない！
唐揚げで高野豆腐を
身近な食材に。



【材料】1 人分（中学校給食で実施の 1 人分の分量です）

・ 高野豆腐	（さいの目切り）	5 g
・ スープ		15cc
・ しょうゆ		1.5 g
・ 片栗粉		5 g
・ 揚げ油		適宜
・ 塩		0.02 g
・ こしょう		0.02 g

【作り方】

- ① スープとしょうゆで高野豆腐を煮る。
- ② ①に片栗粉をまぶして170℃の油で 1 分半ほど揚げる。
- ③ 塩、こしょうを②にまぶして出来上がり。

♪ ②の揚げる前には高野豆腐の汁を絞らないのがポイント。

♪ 給食では鶏がらと豚骨でスープをとっています。