

▶ 豆腐の落とし揚げ



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!**

淡泊な豆腐も具を混ぜて
揚げることで、しっかりした主菜に
なります。



【材料】1 人分（中学校給食で実施の 1 人分の分量です）

・ 木綿豆腐		45 g
・ 鶏ひき肉		30 g
A 玉ねぎ	(みじん切り)	10 g
A 人参	(みじん切り)	5 g
A 万能ねぎ	(小口切り)	30 g
A にんにく	(みじん切り)	0.1 g
A 塩		0.2 g
A 小麦粉		10 g
A 卵		5 g
A パン粉		2 g
A ベーキングパウダー		0.5 g
・ 揚げ油		適宜
B しょうゆ		3 g
B 三温糖		2 g
B みりん		1.5 g
B かつお厚削り節		2 g
B 水		12 g
・ 片栗粉		0.4 g

【作り方】

- ① 豆腐は水気をきる。
 - ② 鶏ひき肉をよく練り、豆腐と A の材料を混ぜ合わせる。
 - ③ ②を小判型 2 個に成形し、170℃の油で 5 分～ 6 分揚げる
 - ④ B を混ぜ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑤ ③を盛り付け、④のたれをかける。
- ♪ 豆腐の水分量によって柔らかければパン粉で固さを調整してください。