

給食

小平



こんなものも手作りしています

豆腐の真砂揚げ



【材 料】4人分

木綿豆腐	1/2 丁		黒いりごま	小さじ1
鶏ひき肉	100g		たまご	1/2 個
ちりめんじゃこ	大さじ1		おろししょうが	小さじ1/2
にんじん	30g		醤油	大さじ1
干し椎茸	1 枚		塩	少々
長ねぎ	30g		片栗粉	大さじ3

【作り方】

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで500Wの電子レンジで3分くらい加熱して水分を飛ばし、細かく潰す
- ②みじん切りにしたにんじんを500Wの電子レンジで1分加熱する
- ③ボウルに①②と片栗粉以外の材料を入れて混ぜ合わせる、
- ④片栗粉を加え、まとめるようにさらに混ぜる



- ⑤小判型に形成し、油で揚げる
- ⑥⑤におろしソースをかけて出来上がり



おろしソース

【材 料】

大根	200g
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ1
みりん	小さじ1
一味唐辛子	少々

【作り方】

- ①大根をすりおろす
- ②①に調味料を加え、ひと煮立ちさせる