

10月17日 給食メニュー

豆腐のまご揚げ

【材料 4人分】

木綿豆腐	1丁
小エビ	50g
しらす	30g
むき枝豆	30g
にんじん	1/2本
【A】	醤油 小さじ1
	砂糖 小さじ1
卵	1個
醤油	大さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ2



【作り方】

- ① 木綿豆腐は水切りして、滑らかなるように潰す。（すり鉢、すりこぎを使用すると滑らかに仕上がります）
- ② 人参は1cm角のサイコロ状に切って、Aで煮る。
- ③ すべての材料を合わせてよく混ぜる。
- ④ 揚げ油を用意し、160℃程度に熱する。その中へ、へらの上などで③をのせ、形を形成し滑らせるように油の中へ落とし、きつね色になるまで揚げて完成！

えびはビタミンEが豊富に含まれ抗酸化作用があります。滋養強壮や血圧を下げる効果もありますよ♪