

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

和食NO. 46 2022. 8. 30 志木中給食室

外はカリカリ中はふわふわで栄養たっぷり

手作りがんもどき

<材料> 給食の4人分(4個分)

干しひじき	2g (小さじ2強)
干しいたけ	4g (小2枚)
にんじん	25g (8分の1本)
ゆで大豆	15g
レッドキドニー	10g
しぼり豆腐	150g (300gのものを)
おから	75g
黒ゴマ	4g (小さじ1強)
でんぷん	2.5g (小さじ1弱)
塩	1.5g (小さじ3分の1弱)
こしょう	少々
薄口しょうゆ	5ml (小さじ1)
卵	12.5g (4分の1個)
ごま油	2.5ml (小さじ半分)
※揚げ油	
<たれ>	
三温糖	4.5g (大さじ半分)
薄口しょうゆ	13ml (大さじ1弱)
だし汁	200ml (カップ1)
{ でんぷん	6.5g (小さじ2強)
{ 水	25ml (大さじ2弱)

豆腐やおからや豆をおいしくたのしくたくさん子どもたちに食べさせたくて、夏休みに先生たちで調理実習をして入れる具や味を決めた一品です。「がんもどきが給食で手作りできるなんてすごい!おいしい!」と大好評でした。揚げたてで食べられるなら、たれをかけなくても十分おいしいのですが、どうしても時間がたってしまうのでとろみのついたたれをかけて出しました。カルシウムも鉄分も食物繊維もしっかりとれますよ。



<作り方>

- ①ひじきとしいたけは水で戻しておきます。にんじんはせん切りにしておきます。
 - ②①の具と豆、豆腐・おから・煎ったごまを混ぜ、でんぷん・塩・こしょう・薄口しょうゆ・卵・ごま油を加え、混ぜておきます。
 - ③②の具を等分に分け丸い小判型にして、油で揚げます。
 - ④たれの材料を煮立て、水どきでんぷんでとろみをつけてがんもどきにかけて、召し上がれ。
- ※具はお好みでかえてください。

<栄養価>1個分	
エネルギー	139Kcal
たんぱく質	6.5g
脂肪分	8.9g
カルシウム	93mg
鉄分	1.1mg
マグネシウム	16mg
亜鉛	0.2mg
食物繊維	3.7g
塩分	1.0g
糖分	1.0g