

# そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

和食NO. 113 2022. 12. 6 志木中給食室

中味はジューシー外はカリカリ 目をつむると鶏のから揚げ味

## 豆腐のからあげ

<材料> 4人分

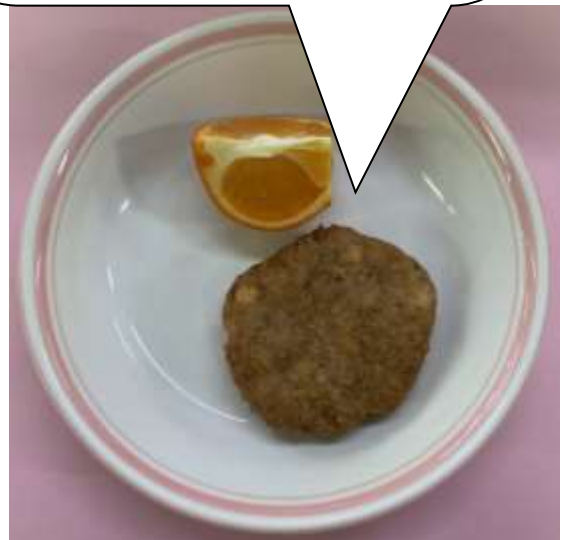
木綿豆腐	300g (1丁)
豚挽き肉	100g
酒	15g (大さじ1)
塩	1.2g (小さじ4分の1)
こしょう	少々 (0.12g)
しょうゆ	4g (小さじ1弱)
かつお節	3g (1.5gパック2袋)
でんぷん	40g (大さじ4強)
※揚げ油	

<作り方>

- ①豚挽き肉は酒、塩、こしょう、しょうゆをふってよくもみこんでおきます。豆腐はつぶしてざるで水をきっておきます。
- ②①の豚挽き肉に①の豆腐を加え、かつお節とでんぷんを加えて混ぜたら、人数分に丸めます。
- ③焦げないように油で揚げます。



1年の神保さんが小学校の時に考えた献立です。神保さんは6年生の時「旬の野菜を使いつつ、栄養をバランスよくとるためにこの献立を考えました。給食に出ていない献立も出してみました。」と書いていました。でもこの献立は中学生に必要なカルシウムや鉄分もとれる豆腐をおいしくたくさん食べることができ素敵な献立です。小学校で出した時より大きくしましたが「もっと大きくして!」「ふわふわなのにまわりがカリカリでおいしい!」「鶏のから揚げの味がした。」「ヘルシーなのに食べごたえがあって嬉しい!」と大好評でした。ちなみにこの日のクイズは「豆腐のから揚げ」に神保さんは「かくし味」を入れています。それは次のうちどれでしょうか? ヒント:旨味がアップしていますね。①みそ②ごま油③かつお節でした。答えの③をまさか入れているとは思わなかったようで正解のクラスはとても少なかったです。鶏むね肉の挽肉で小さく丸めて作るとさらにお財布に優しくてチキンナゲットのようになります。家でも是非お試しください。



<栄養価>	1個当たり
エネルギー	179kcal
たんぱく質	9.5g
脂肪分	11.2g
カルシウム	57mg
鉄分	1.4mg
マグネシウム	40mg
亜鉛	0.9mg
食物繊維	0.6g
塩分	0.5g
糖分	0g