

そくほう



作ってみませんか？



和食NO. 151 2023. 1. 31 志木中給食室

世界5大健康食品を使った減らソルトメニュー

高野豆腐のチーズ磯辺揚げ

<材料> 4人分

| | |
|------|-------------|
| 高野豆腐 | 60g (4枚) |
| しょうゆ | 少々 |
| 小麦粉 | 48g (カップ半分) |
| 水 | 40g (大さじ3弱) |
| 青のり | 5g (大さじ2) |
| 粉チーズ | 12g (大さじ2) |

※揚げ油

<作り方>

- ① 高野豆腐はぬるめのお湯に小さじ半分のしょうゆを入れて戻して、さいころ切りにしておきます。
- ② 青のりと粉チーズを混ぜたところに水と小麦粉を入れて衣を作ります。
- ③ ①の高野豆腐に②の衣をつけて170℃の油で揚げます。



「世界 5 大健康食品」に選ばれた日本の大豆を加工した高野豆腐を活用して美味しい磯辺揚げを作りました。長野県須坂市の減塩レシピです。食べる直前にレモンをかけると尚おいしいようです。高野豆腐はぬるめのお湯で戻すと滑らかな舌ざわりになります。中学生に必要な2群(青のり・粉チーズ)をたっぷり使っています。「今までに食べたことのない新しい食感や味にみな興味をもっていました。」「高野豆腐が磯辺揚げになるとこんな食感になると驚きでした。何事も工夫が大事ですね。」「ほどよい塩加減にチーズと青のり風味がおいしかったです。何個でも食べられそうです。」などの感想が寄せられました。



| | |
|------------|---------|
| <栄養価>1人あたり | |
| エネルギー | 183kcal |
| たんぱく質 | 10.1g |
| 脂肪 | 11.2g |
| カルシウム | 149mg |
| 鉄分 | 2.0 |
| 食物繊維 | 0.4g |
| マグネシウム | 38mg |
| 亜鉛 | 1.0mg |
| 塩分 | 0.4g |
| 糖分 | 0g |