

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

和食NO. 317 2024. 12. 16 志木中給食室

植物性のたんぱく質をしっかりとれて鶏の唐揚げ味

大豆のからあげ

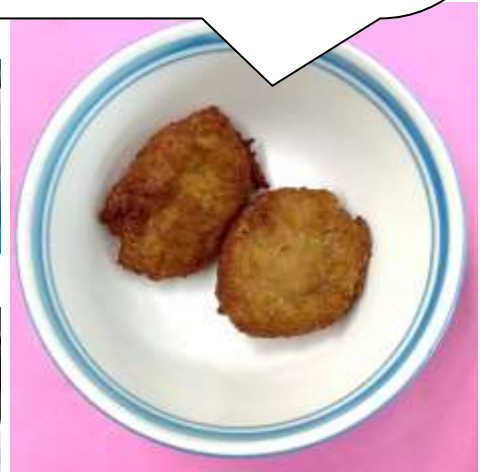
<材料> 4人分

ゆで大豆 200g (1カップ145g)
にんにく 少々 (1.2g)
生姜 少々 (1.2g)
酒 4g (小さじ1弱)
しょうゆ 8g (小さじ1強)
みりん 8g (小さじ1強)
でんぷん 40g (大さじ4強)
※揚げ油 ※塩 少々

<作り方>

- ①ゆで大豆はビニール袋に入れてつぶすか、フードプロセッサーで細かくします。
- ②①にすりおろしたにんにくや生姜、酒、しょうゆ、みりんを加えてよくもみこみます。
- ③②にでんぷんを加えて混ぜたら、8等分にしてナゲット状に丸めます。
- ④焦げないように160℃程度の油で3～4分揚げます。揚げたてのから揚げに塩をほんのひと振りします。

2年の小川さんが家庭科の授業で考えた1日分の献立のなかの主菜の「大豆のから揚げ」です。苦手な人の多い「大豆」をみんなが好きな味にできないか考えて「唐揚げ」にするという素敵な工夫をしていました。小川さんは「大豆(植物性たんぱく質)や野菜をあまり食べられていない」という自分の課題に向けて、「植物性のたんぱく質は洋食より和食の方が取り入れやすいため、できるだけ和食にしました。自分の好きな料理(唐揚げなど)の材料として使っています。」と、書いていました。食べた感想には「大豆のから揚げは大豆を食べやすくする工夫がとても良かったです。とても食べやすくなっていたと思います。」「大豆のから揚げはしっかり唐揚げの味でした。」「苦手な人の多い「大豆」を工夫して美味しくアレンジしたのすごい!美味しかったです!」「丸のままの大豆がふわふわの生地にアクセントとして入っていて、とても食感が良かったです。そしてまるで唐揚げの味つけ!何個でも食べられそうでした。」と書かれていました。670人分を2個ずつ1340個分をナゲット状にするのは大変なことなのですが、ナゲット状にした方がおいしいからと調理員さんたちが全部丸めてくれました。中学生に必要なたんぱく質はもちろん鉄分や食物繊維がたくさんとれるのにお財布にも優しい素敵な献立です。是非お試しください。



<栄養価>	2個当たり
エネルギー	164kcal
たんぱく質	7.6g
脂肪分	9.5g
カルシウム	42mg
鉄分	1.2mg
マグネシウム	52mg
亜鉛	1.0mg
食物繊維	4.3g
塩分	0.3g
糖分	0g