

2・3月誕生会の献立を紹介します

今年度最後の誕生会です。
ご感想を聞かせて下さい！



★わかめご飯、豆腐の真砂揚げ きんぴらごぼう、みそ汁、フルーツヨーグルト和え

◎今回は【 **豆腐の真砂揚げ** 】レシピを紹介します。真砂とは、砂のように材料を細かくするという意味があります。豆腐と鶏挽肉、えび、野菜を細かくして混ぜたものを揚げてあんかけをかけて頂きます。ご家庭でも作って給食の味をお楽しみ下さい。

【 豆腐の真砂揚げ 】

《 材料 4人分 》

木綿豆腐	1 丁	(あんかけ)
むきえび	100 g	醤油 大さじ 1
にんじん	中1本	みりん 小さじ 2
玉ねぎ	中1個	砂糖 小さじ 4
鶏挽肉	140 g	水 1cup
しらす干し	大さじ 8	顆粒和風だし 少々
グリーンピース(冷凍)	大さじ 6	片栗粉 小さじ 2
卵	1 個	水 小さじ 4
片栗粉	大さじ 4	
塩・こしょう	少々	揚げ油 適宜

《 作り方 》

- ①豆腐は水切りをしておく。
- ②むきえびは解凍して下味(塩・こしょう 少々 ・料理酒 小さじ1)をし、あらみじん切りにする。
- ③グリーンピースは湯通しして解凍しておく。
- ④にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。(細かくしなくても大丈夫です！)
- ⑤ボウルに、水切りした豆腐、鶏挽肉、にんじん、玉ねぎ、むきえび、しらす干し、グリーンピース、卵、片栗粉、塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
- ⑥小判型にして170度くらいの油で揚げます。
- ⑦あんかけを作ってかけていただきます。

真砂揚げの中に入れる材料はひじきやキノコなどでもよいと思います。
おいしい組み合わせを見つけていただくのも良いのではないのでしょうか！



x
x



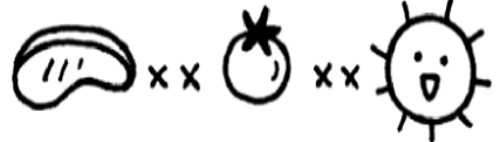
x
x



x x



x x



x
x



x
x



x
x