

2月の給食より

豆腐のかわり揚げ

手作りの簡単「がんもどき」
のイメージです。

材料（4人分）

押し豆腐	250g
ツナフレーク	120g
味付けひじき（乾燥）	4g
卵	Lサイズ1個
ねぎ	15g
でんぷん	大さじ1強
脱脂粉乳	大さじ2
しょうが（汁）	小さじ1/2
塩	小さじ1/3弱

揚げ油 適量

《作り方》

- ① しょうが汁を作る。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 材料と調味料を混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。
- ④ 揚げ油を熱し、③を一口サイズの大きさにし、油（160℃程度）で揚げる。

味付けひじきがなければ、普通のひじきや、カットわかめなどを使用しても作ることができます。軽く水戻しして使用してください。味は、塩で加減してください。