



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

豆腐十ゲット



豆腐、おからは畑の肉と言われるほど栄養がつまった大豆からできている食品です。ケチャップをつけて食べてもおいしいですよ。



材料(4人分)

たまねぎ 1/4個
にんじん 1/8個
しょうが 少々
サラダ油 小さじ1/2
押し豆腐 ... 1/2丁(150g程度)
おから 40g
鶏ひき肉 60g
★塩 ひとつまみ
★こしょう 少々
★こいくちしょうゆ ... 小さじ1
★砂糖 小さじ1/3
★片栗粉 大さじ1
揚げ油 適量
ケチャップ(お好みで)

作り方

- ①たまねぎ・にんじん・しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ・にんじん・しょうがを炒める。火が通ってきたら、火を止める。
- ③押し豆腐・おから・鶏ひき肉・②・★の調味料を混ぜ合わせてよく練る。
- ④③を8等分し、火の通りやすい5cm程の好きな形に成型して、180℃の油で揚げる。
- ⑤きつね色に揚げたら、出来上がり。お好みでケチャップをそえる。

令和7(2025)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課