




おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

おび天



おび天は、宮崎県日南市の郷土料理で、魚のすり身と豆腐を混ぜ、油で揚げた「揚げかまぼこ」です。給食は、東京都八丈島でとれた、とびうおを使いますが、白身魚のすり身を代用しても大丈夫です。



材料(1人分)

とびうおのすり身	13 g
いわしのすり身	15 g
絞り豆腐	35 g
しょうが	0.7 g
卵	1.2 g
塩	0.1 g
白みそ	2 g
黒砂糖	1 g
片栗粉	0.2 g
油	適量

作り方

- ①絞り豆腐は、木綿豆腐をふきんで絞って、水分をきっておく。しょうがは、すりおろす。卵は、割りほぐす。
- ②とびうおのすり身・いわしのすり身・絞り豆腐・しょうが・卵・塩・白みそ・黒砂糖・片栗粉をよく混ぜ合わせる。硬さは、片栗粉で調整する。
- ③②を小判型にして、180℃の油で揚げる。



立川市学校給食課

