

第4回 給食試食会



◎凍り豆腐の揚げ煮

<材料 2人分>

- ・凍り豆腐 大1枚
- ・片栗粉 小2
- ・揚げ油 適量
- ・三温糖 小1弱
- ・みりん 小1弱
- ・しょうゆ 小1弱
- ・かつお節 2g
- ・水 1/4カップ
- ・さやえんどう 適量

<作り方>

- ①凍り豆腐を戻し、半分に切る。
- ②①に片栗粉を付け、油で揚げる。
- ③鍋にお湯を沸かし、かつお節を入れ出汁をとる。
- ④③に三温糖、みりん、しょうゆを入れ煮立たせ、②を入れ水分がなくなるまで弱火で煮込む。

根菜類には体を温める作用、片栗粉には料理が冷めにくい効果があり、体を芯からぽかぽかにしてくれます。

「体が温まるメニュー」

◎挽肉サラダ

<材料 2人分>

- ・ごぼう 15g
- ・もやし 30g
- ・キャベツ 30g
- ・鶏ひき肉 20g
- ・油 適量
- ・砂糖 小1
- ・しょうゆ 小1
- ・ごま 小1弱
- ・マヨネーズ 小1強

<作り方>

- ①ごぼうはさがき、キャベツは千切りにする。
- ②①、もやしをそれぞれ好みの硬さにゆでる。
- ③鍋に油を入れ、鶏ひき肉でそぼろを作る。
- ④ポウルに①、②を入れ、砂糖、しょうゆ、ごま、マヨネーズを入れ味を調える。

◎蛋花湯

<材料 2人分>

- ・卵 1/2個
- ・酒 適量
- ・片栗粉 小1
- ・にんじん 15g
- ・玉ねぎ 30g
- ・コーンクリーム 30g
- ・しいたけ 4g
- ・じゃがいも 30g
- ・コンソメ 小1/2
- ・塩、こしょう 適量

<作り方>

- ①卵を割り、よく溶く。
- ②にんじんは、半月切り、玉ねぎをくし型、しいたけはそぎ切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ③鍋にお湯を沸かし、②、コンソメ、酒を入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に水溶き片栗粉を入れ、溶き卵を回し入れる。塩、こしょうで味を調える。



凍り豆腐の揚げ煮の片栗粉は、薄くまぶすのがポイントです。

