



～いわき市 学校給食献立紹介～

揚げ豆腐のきのこみぞれだれ

一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー84kcal/たんぱく質2.8g/塩分0.5g



寒い季節に食べるとほっ！

「揚げ豆腐のきのこみぞれだれ」

学校給食では栄養豊富な大豆製品をたくさん使っています。大豆そのもののときもあれば、豆腐や油揚げ、厚揚げ、納豆など、さまざまな食材に姿を変えて登場しています。揚げ豆腐は水切りした豆腐に片栗粉をつけて油で揚げて作ります。「揚げ豆腐」と「きのこみぞれだれ」の相性は抜群です！



材料(4人分)

- 豆腐.....1/2丁
- 片栗粉.....大さじ2
- 揚げ油.....適量
- ごま油.....大さじ1
- おろししょうが.....小さじ1/3
- えのきたけ.....1/4袋
- エリンギ.....小1本
- かぶ.....小1/2個
- こねぎ.....3本
- 水.....小さじ1
- みそ.....小さじ2
- しょうゆ.....小さじ1/3
- さとう.....小さじ2
- 酒.....小さじ1

作り方

- 1 豆腐をキッチンペーパーで包み、重めの食器等をのせて30分くらい置き、水切りする。
- 2 えのきたけは3cm、こねぎは1cm幅に切る。エリンギは短冊切りにし、かぶはすりおろす。
- 3 フライパンにごま油を熱し、中火でおろししょうが、えのきたけ、エリンギを炒める。
- 4 具材に火が通ったら水と調味料を入れる。
- 5 すりおろしたかぶとこねぎを入れてたれを仕上げる。
- 6 水切りした豆腐に片栗粉をつけ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- 7 6の揚げ豆腐に5のきのこみぞれだれをかける。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。

作り方・材料等は好みに調節してください。

【献立例】

ごはん/牛乳/揚げ豆腐のきのこみぞれだれ/

もやしのそぼろ炒め/たぬき汁

一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー575kcal/たんぱく質21.9g /塩分2.7g

