毛呂山町立保育園

レシピ紹介　～給食メニューから～

※レシピは家庭用にアレンジしています。

豆腐のコロコロ揚げ

主菜＋副菜　【20～24個分】

木綿豆腐	200～150g
鶏ひき肉	100g
たけのこ(水煮)	50g
玉葱	80g
人参	30g
パン粉	25gくらい
片栗粉	6g（小さじ2）
揚げ油	適量
【あん】	
水	50cc
しょうゆ	18g（大さじ1）
みりん	18g（大さじ1）
砂糖	9g（大さじ1）
片栗粉	6g（小さじ2）
水	15cc（大さじ1）

① 豆腐はキッチンペーパーに包み電子レンジ（500w）で1分半加熱し、水気をきり、つぶす。
② たけのこ、玉葱、人参はみじん切りにする。
③ ①と②を合わせ、パン粉、片栗粉を加え、よく混ぜ合わせる。丸める。
④ 170度くらいの油できつね色に揚げる。形が作りにくい場合には、スプーンですくって、油に落とすようにして揚げる。
⑤ あんは、カッコ内の「水・しょうゆ・みりん・砂糖」を鍋に入れて弱火にかけ、フツフツしてきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※ 手づかみでかじり食べ、フォークやはしなどの食具の使う具合など、年齢や子どもの食べる様子に応じて、食べやすいサイズにするのがおすすめです。

たけのこの替わりに、ピーマン、長ねぎ、れんこん、枝豆などを入れてみるのもおすすめです。



