10月のおすすめメニュー（小学校22日・中学校13日）☆彡

・牛乳
・さつま芋入り炊き込みご飯
・豆腐のまさご揚げ
・キャベツとじゃこのおひたし
・あさりの味噌汁
・りんご

今月は「豆腐のまさご揚げ」を紹介します。まさご揚げは「真砂揚げ」とも書き、細かく刻んだ具材を混ぜ合わせて揚げた料理です。ふわっとした食感が特徴です。ぜひご家庭でも作ってみてください。

「豆腐のまさご揚げ」（4 人分）

【材料】

	木綿豆腐	120g
	鶏ひき肉	80g
	にんじん	40g
	玉ねぎ	40g
	卵	20g
	パン粉	4g
	片栗粉	8g
★	塩	1.2g
	しょうゆ	4g
	砂糖	2g
	揚げ油	適量

レシピを紹介！

（作り方）

① にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
② 水を切った豆腐をほぐし、①と溶いた卵、鶏ひき肉、★を混ぜて成型する。
③ 160℃の油で約9分間揚げて完成。

片栗粉は豆腐の水分量を見つつ、たねがまとまる位の量を使用してください！