

卵・えび除去

アレルギー食品除去食

豆腐のまさご揚げ

2月15日(小学校)17日(中学校)



～メニュー～

- 牛乳
- ゆかりごはん
- 豆腐のまさご揚げ
- …卵、えび除去
- 茎わかめの和え物
- キャベツ豚汁
- いちご

豆腐のまさご揚げ

材料(1人分)

木綿豆腐	30g
鶏ひき肉	30g
人参	5g
★たまねぎ	15g
片栗粉	5g
おからパウダー	1g
塩	0.3g
しょうゆ	0.8g
さとう	0.5g
揚げ油	適量

作り方

- ① 人参、玉葱はみじん切りにする。
- ② ★の材料を混ぜ合わせ、よく練り小判型に成型する。
- ③ 低めの油で中まで火が通るようじっくり色よく揚げ、出来上がり。

「豆腐のまさご揚げ」の『**まさご**』とは細かい砂という意味で、中の具材を細かくすりつぶした豆腐に混ぜ込んで作ることから名づけられたと言われています。学校給食ではみじん切りにした材料と豆腐を混ぜて作っています。アレルギー食品除去食は卵とえびを除去して作りました。豆腐のふんわりとした食感とやさしい味が際立った一品に仕上がりました。