

☆碧山小の給食レシピ☆

【主菜編】

揚げ出し豆腐

材料	分量(3人分)	切り方	作り方
木綿豆腐	1丁	1/6	①豆腐は押して水気を切り、正方形に切って粉をふって揚げる。
片栗粉	15g		
薄力粉	5g		
生椎茸	15g	スライス	②だし汁できのこ類を煮て、火が通ったら調味する。
えのき茸	15g	2cm	
しめじ	15g	ほぐす	③ねぎを入れ、片栗粉でとじて ①の豆腐にかける。
万能ねぎ	10g	小口	
しょうが	少々	おろす	
薄口醤油	大さじ1		
みりん	小さじ1		
砂糖	小さじ1		
酒	小さじ1/2		
だし汁	75ml		
片栗粉	小さじ1弱		



ワンポイント

※だしをとる時間がないときは、麺つゆを利用すると便利です。