

ふるさと給食レシピ

【2021/10/14 実施】

めぎすのすり身揚げ		【体をつくる】	作り方
材料	分量 (4人分)	切り方等	
めぎすのすり身	200g		①ボールでめぎす、水を切った豆腐、戻したひじき、刻んだねぎをよく混ぜ合わせる。 ②◆の調味料を加えてよく混ぜる。 ③片栗粉とパン粉で固さを調節し、丸められる程度の固さにする。 ＊たねの水分量に合わせて微調整してください。 ④小判型に形を整える。 ⑤少し多めに油をひいたフライパンを熱して、④を両面揚げ焼きする。 ＊中火で外側がサクサクになるように焼く。 ★お好みで、しょうゆやポン酢などをかけてもおいしくいただけます。
木綿豆腐	40g	水を切る	
乾燥ひじき	小さじ1	水戻し	
長ねぎ	1/3本	みじん切り	
おろししょうが	チューブ2cm	◆	
みそ	小さじ1	◆	
砂糖	ひとつまみ	◆	
酒	小さじ1/2	◆	
片栗粉	小さじ2		
パン粉	小さじ1		
揚げ焼き用油	適宜		



揚げたては、外はサクサク、中はふんわり！
揚げたてを食べるのがおすすめです。

ごぼう、れんこん、コーンなど野菜をプラスするとボリュームも栄養もアップします！