栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

こうやどうふのからあげ

（材　料）４人分

高野豆腐（乾燥）……	５０ｇ
しょうが ……	１０ｇ
しょうゆ ……	大さじ2
酒 ……	大さじ1.5
みりん ……	小さじ1
かたくり粉 ……	適量
揚げ油 ……	適量

《作り方》

① 高野豆腐は水で戻し，２㎝角に切る。
② しょうがはすりおろし，汁をしぼる
③ ①にしょうが汁，しょうゆ，酒，みりんで下味をつける。
④ かたくり粉をつけて１８０℃の油で揚げる。

日本の伝統食材を使ったアイデア料理！まるいでお肉のような食感です。

もりもりたべるくん

大竹市給食センター