

おからととうふのお焼き

《材 料》4人分

おから …………… 100g
とうふ …………… 1/2丁
ツ ナ …………… 60g
玉ねぎ …………… 中 1/4 個
にんじん …………… 中 1/4 本
ごま油 …………… 適量
でんぷん …………… 25g
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々
しょうゆ …………… 小さじ 1/2
みりん …………… 小さじ 1/2
マヨネーズ …………… 大さじ 2
ね ぎ …………… 1 本
ごま油 …………… 適量

《作り方》

- ① 玉ねぎ・にんじんは、粗みじん切る。
ねぎは、小口切りにする。
- ② ごま油を敷いて玉ねぎ・にんじんを炒める。
- ③ 全部の材料を練り合わせる。
- ④ 小判型に丸める。
- ⑤ フライパンにごま油を敷き、④を入れる。
- ⑥ こげ目がついたら裏返して焼く。

給食では、スチームコンベクションオープンで焼いています。
ソースは、ケチャップソースや
ポン酢・めんつゆでも合います。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター