

学校給食の人気メニューをつくってみよう！

豆腐の丸め揚げ

<材料> (4人分)

- ・木綿豆腐(1丁)
- ・はんぺん(1枚)
- ・鶏ももミンチ肉(50g)
- ☆玉ねぎ(中1/2個)、人参(5cm)、れんこん(3cm)、青ねぎ(少々)
- ★淡口しょうゆ(大さじ1)、塩(少々)、片栗粉(大さじ2)
- ・揚げ油



<作り方>

- ① 野菜(☆)をみじん切りにする。
- ② 木綿豆腐はざるにキッチンペーパーを敷き、水を切っておく。
- ③ 木綿豆腐・はんぺん・野菜(①)・調味料(★)をボウルに入れ、こねるように混ぜ合わせる。
- ④ 180℃の油に、一口大くらいの大きさになるように③をスプーンですくって落とし入れ、途中転がしながらきつね色になるまで5分程度揚げる。

