

☆まぐろと高野豆腐の揚げ煮☆

【分量（4人分）】

高野豆腐（乾）	20g
まぐろ（柵）（刺身用でもよい）	200g
片栗粉	25g （大さじ2と1/2）
揚げ油	適量
しょうゆ	12g（大さじ1弱）
三温糖	★調味料 12g （大さじ1と1/3）
酒	
水	15g

※分量は、中学校の量を4人分にしています。



【作り方】

- ① 鍋に揚げ油を入れて温める。（箸をさして泡が出るくらい）
- ② まぐろは1.5cm角に切る。高野豆腐は水で戻し、水気をきる。
- ③ ②に片栗粉をまぶして、油で揚げる。きつね色になったら取り出して油をきる。
- ④ 別の鍋に★調味料と水を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④に揚げたまぐろと高野豆腐を入れてからめる。

学校給食では衛生基準により生の魚介類を出せないため、まぐろも火を通して、提供しています。

高野豆腐は煮物に使うことが多いですが、揚げてもおいしく食べることができます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 182kcal
たんぱく質 13.8g
食塩相当量 0.6g

