

がっこうきゅうしょく しゅさい  
学校給食レシピ【主菜】

こうやどうふ あ  
いかと高野豆腐の揚げがらめ

ざいりょう  
●材料

さけ しお したあじ こうやどうふ かたくり こ  
いか(酒と塩で下味をつける)、高野豆腐、片栗粉

あ あぶら  
揚げ油

しょうゆ さとう  
醤油、みりん、砂糖

からい くわ  
(ナッツの乾煎りを加えてもおいしい)



つく かた  
●作り方

こうやどうふ みず もど やわ かる しぼ かく き  
①高野豆腐を水で戻す。柔らかくなったら軽く絞って、1.5cm角に切る。

こうやどうふ かたくり こ つ あ  
②高野豆腐といかに、片栗粉を付けてカラッと揚げる。

しょうゆ さとう わりあい こなべ い つく  
③醤油:みりん:砂糖は2:1:1の割合で小鍋に入れて、たれを作っておく。

④②に③を絡める。



豆や肉、高野豆腐をから揚げにして、甘辛いたれでからめる「揚げがらめ」は、本校の人気献立です。家庭でも手軽に作ることができるので、ぜひお試しください。

高野豆腐は、鉄分やカルシウムが多い食材です。煮物にすることが多いですが、揚げると中がもちりと仕上がりが、おいしいです。細かく刻んで「かきたま汁」に入れたり「ちらし寿司」の具に加えたりするのもおすすめです。

乾物は非常食としても活用できます。多めに常備しておいて、期限が迫ったものから使用すると、非常時にも、普段から食べなれた料理を食べることができます。