

保育園で登場するレシピ 稲穂揚げ

秋を感じる稲穂をイメージした稲穂揚げ。

豆腐を使用しているのもちもちとした食感に仕上がります♪



食 品 名	分量 (g)	作 り 方
鶏ひき肉	100	＜下処理＞
にんじん	1本	鶏卵 消毒し、割りほぐす
		木綿豆腐 つぶして、水気をきる
鶏卵	2個	にんじん } みじん切り
木綿豆腐	1丁	にら }
にら	100	
かたくり粉	130	＜作り方＞
		(1) 植物油で、鶏ひき肉とにんじんを炒め、冷ます。
食塩	小1	(2) 木綿豆腐、にら、鶏卵、かたくり粉、スキムミルク、食塩、こいくちしょうゆを合わせ、(1)を加え、よく混ぜ合わせる。
こいくちしょうゆ	小2	
植物油(揚げ吸油分)10%	8	(3) 植物油のなかに、スプーンで落としながら、揚げる。
		少し低めの温度で揚げると焦げにくく中までしっかり火が通ります♪

窒息・誤嚥に注意！

団子、つまれ、ボール等は、大きさに注意して作る。

または、スプーンの形に添って楕円形（小判型）にするなど、形を工夫す

“畑のお肉”と言われる大豆を原料とした豆腐は、
良質なたんぱく質や脂質を多く含み、
女性のエストロゲンに構造が似たイソフラボンを始め、
様々な健康作用を促す働きがあります。

シンプルでくせのない豆腐は、
アイディア次第でさまざまな使い方ができ、
さまざまな料理に使用できます♪

