



食育だより 4月号

小田原市立国府津小学校

学校栄養職員 椎木美帆

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスをとりながら、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。

国府津共同調理場では、2名の栄養士、13名の調理員で、下曽我小、国府津中を含めた約900人分の給食を作っています。今年も1年間、よろしくお願いします。

高野豆腐レシピの紹介

給食でよく登場する高野豆腐ですが、使い方次第で人気メニューになります。煮物のイメージが強く、なかなかご家庭で使用することは多くないかもしれませんが、給食で子どもたちに人気のあったレシピをご紹介しますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

高野豆腐のから揚げ

1人分量

| | |
|-------|------|
| 高野豆腐 | 8g |
| ★しょうが | 0.8g |
| ★醤油 | 3g |
| ★砂糖 | 1g |
| ★だし汁 | 1.2g |
| ○片栗粉 | 8g |
| 揚げ油 | 適量 |

高野豆腐のこはく揚げ

1人分量

| | |
|------|------|
| 高野豆腐 | 8g |
| ★醤油 | 3g |
| ★砂糖 | 1g |
| ★だし汁 | 1.2g |
| ○白ごま | 1g |
| ○青のり | 0.3g |
| ○片栗粉 | 8g |
| 揚げ油 | 適量 |

高野豆腐の酢豚風

1人分量

| | | | |
|-------|------|------------|------|
| 高野豆腐 | 5g | 油 | 0.4g |
| 豚肉 | 10g | にんじん | 10g |
| ★しょうが | 0.8g | たまねぎ | 20g |
| ★醤油 | 0.5g | 鶏ガラスープ(粉末) | |
| ★料理酒 | 2g | | 0.6g |
| ○片栗粉 | 6g | 砂糖 | 2g |
| 揚げ油 | 適量 | 醤油 | 2g |
| | | 酢 | 1.4g |
| | | ケチャップ | 3g |
| | | みりん | 1.6g |
| | | ピーマン | 3g |

ポイントは、しぼる強さ！弱すぎず、強すぎず！

どの料理も高野豆腐をいったん戻した後、軽くしぼってから、★の調味料を漬け込みます。○の衣を付けて、色がつくまで揚げていきます。

酢豚は、右側の野菜を炒めて、調味料を合わせたところに、揚げた高野豆腐と豚肉を加えて完成です。



片栗粉をしっかり付ける
とくっつきにくいです。



安価でヘルシー！
たんぱく質・食物繊維・
鉄・カルシウムが豊富！

4/23の
から揚げ