



# 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