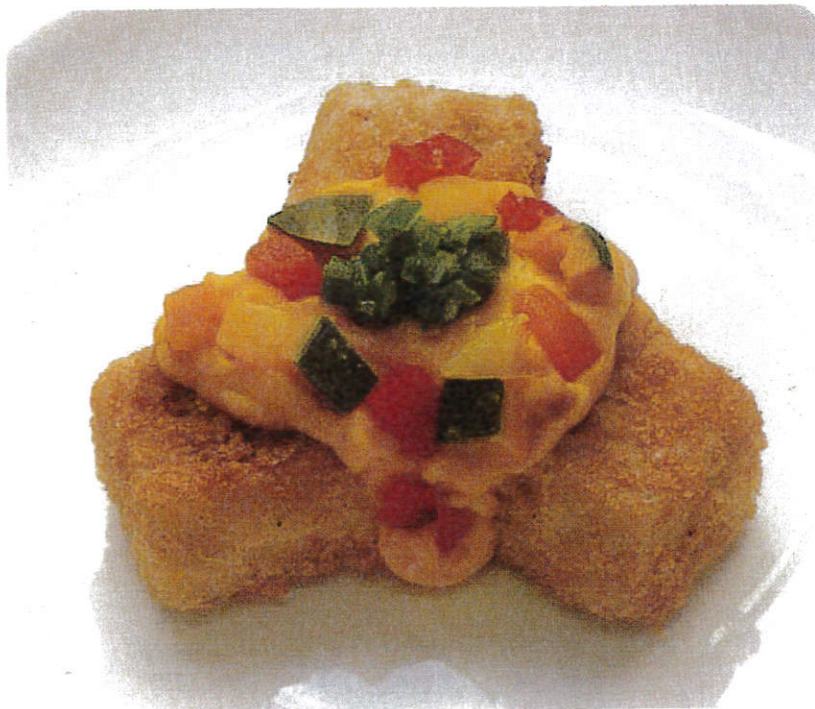


こうや豆腐祭り!かみかみフライとコロっと野菜のなめらかソース

キッズパレス旭町 (大阪府)

華やかな一品。見た目と食感が存分に楽しめるレシピです

揚げ物のおかず



材料 (1食分)

・高野豆腐	8.3g
・味噌	6g
・しょうが	0.6g
・にんにく	0.3g
・カレー粉	0.15g
・三温糖	1.5g
・本みりん	3g
・上新粉	15g
・米粉	1g
・パン粉	10g
・キャノーラ油	13g
・南瓜	20g
・赤パプリカ	4g
・黄パプリカ	4g
・さやいんげん	1g
・高野豆腐	2.4g
・玉ねぎ	12g
・精製塩	0.15g
・キャノーラ油	1g
・米粉	1.8g
・調整豆乳	10g

1食あたり
約87円

作り方

1. 水で戻した高野豆腐を絞り、6等分にちぎる。
2. 味噌、すりおろしたしょうがとにんにく、カレー粉、三温糖、みりん、水を合わせたものを火にかけ、
①を入れて水気がなくなるまで煮る。
3. ②に上新粉、水溶き米粉、パン粉を順につけて油で揚げる。
4. 南瓜(皮付き)と角切りにしたパプリカと刻んだいんげんは茹でて、玉ねぎは薄切りにしておく。
5. 高野豆腐を沸騰状態で4分茹で、ザルにあげる。
6. 鍋に油、玉ねぎ、塩を入れて、しんなりするまで炒める。
米粉を入れて更に炒め、米粉が馴染んだら豆乳を少しずつ入れてよく混ぜる。
7. 茹でた南瓜のうち3分の2の皮をとり、⑥と一緒にブレンダーにかける。鍋に戻して火にかけ、水分を調節する。
8. ③に南瓜のソースと残りの南瓜、パプリカ、いんげんを飾る。

制作者の思い

- フライは水で戻して食感を残し、ソースは茹でて柔らかくした形態の違う高野豆腐を使う事で、料理の幅が広がります。
- 高野豆腐を使用している中で感じた便利さや良さを給食を通して伝え、日本の伝統食材を継承していきたいです。

評価コメント

彩りが良く、食べてみたいと思うレシピ。高野豆腐が違う食感で楽しめるのも面白いアイデアです。高野豆腐はどこに入っているかなと子ども達と楽しめそうです。