



# 1月6日 (月)



## 昼食

## おやつ



御飯  
 高野豆腐の甘辛揚げ  
 添え野菜  
 スパゲティサラダ  
 味噌汁  
 オレンジ

マーブルクッキー  
 牛乳

新年初のメニュー「高野豆腐の甘辛揚げ」は高野豆腐は煮物にしていただくことが多いと思いますが、揚げ物にしてもおいしいです。鉄分やカルシウムを含んだ栄養満点な食材です。

### ～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

高野豆腐	2枚
片栗粉	30g
揚げ油	適量
醤油	大1/2
みりん	大1/2
砂糖	小1
水	50g

### 【高野豆腐の甘辛揚げ】

《作り方》

- ①高野豆腐をぬるま湯で戻す。
- ②調味料を合わせてひと煮立ちさせる。
- ③戻した高野豆腐を四等分に切り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ④揚げた高野豆腐を調味料に絡めたらできあがり。

