



御飯  
 つるつる高野豆腐  
 しらす和え  
 味噌汁  
 いよかん

シュガークッキー  
 牛乳

高野豆腐は煮物にすることが多いかと思いますが、揚げてもおいしいです。  
 鉄分やカルシウムを含む、栄養満点の食材です。  
 クッキーはいつもと違い、周りにグラニュー糖をつけて焼いています。

～レシピ紹介～ 【 つるつる高野豆腐 】  
 << 材料:子ども4人分 >>

- |      |    |                              |
|------|----|------------------------------|
| 高野豆腐 | 2枚 | ①高野豆腐をぬるま湯で戻す。               |
| 片栗粉  | 大2 | ②調味料を合わせてひと煮立ちさせる。           |
| 揚げ油  | 適量 | 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。 |
| 醤油   | 小1 | ④揚げた高野豆腐を調味料に絡めたらできあがり。      |
| みりん  | 小1 |                              |
| 砂糖   | 小2 |                              |
| 水    | 大4 |                              |

