

## 揚げ豆腐の肉みそかけ



・1人分(g)は、児童1人当たりの正味量。

区分	材料	1人分(g)	作 り 方
主菜	押し豆腐	65	豆腐にでんぷんをまぶし、油で揚げる。 豚ミンチを炒め、調味する。 小口切りしたねぎを加え、熱を通す。 豆腐に をかける。
	でんぷん	5	
	油	5	
	豚ミンチ	15	
	みそ	7	
	三温糖	5	
	みりん	1	
	すりごま	1	
	葉ねぎ	2	
	油	0.3	

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
188kcal	8.0g	11.0g	0.5g	98mg	1.1mg	8μgRE	0.15mg	0.06mg	1mg	0.8g	30mg	0.9mg

### 自慢するところ・人気のあるところ（高月町）

20年以上も前から引き継いでいる料理です。地元の豆腐製造業者のご協力があって、押し豆腐を作ってくださるので続けられていると思います。最近の子どもたちは、あまり好きではない豆腐ですが、油で揚げることで、豆臭さが少なくなり、肉みその大好きな味に誘われごはんが進むおかずになっています。年度変わりの「リクエストメニュー」には必ずどこかのクラスがリクエストしてくれます。「大豆イソフラボン」が体にいいと見直されていることもあり、これからも定期的に取り入れていきたい料理です。