

主菜 「自然薯のふわふわ揚げ」

★砥部学校給食センターおすすめメニュー★

<材料（2人分）>

自然薯	20 g
木綿豆腐	80 g
すり身	50 g
たまねぎ	20 g
きくらげ(乾燥)	1.5 g
パセリ	2 g
卵(M)	1/4 個
薄力粉	大さじ 2/3
片栗粉	大さじ 1/2弱
薄口しょうゆ	小さじ 1/3
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	少々
酒	小さじ 1/2弱
揚げ油	適宜

🌸作り方🌸

- ① 自然薯はひげ根を焼いてから洗い、すりおろす。
- ② 豆腐は水切りして粗くつぶす。
- ③ たまねぎは粗みじんに、水戻ししたきくらげは干切りに、パセリはみじんに切る。
- ④ 卵は溶きほぐす。
- ⑤ ボウルにすべての食材を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ スプーン等で形を整えながら、熱した油で色よく揚げる。