

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ 焼き薄揚げのおにぎり
- ★ ほうれん草のちくわ和え
- ★ 福井ポークの豚汁
- ★ きな粉クリーム大福

料理名	焼き薄揚げの おにぎり		対象学年等	中学生
材料	4人分（g）	切り方等	【作り方】	
精白米	400	約3合	① 白米を炊く	
薄揚げ	50	約1枚	② 薄揚げは短冊切りにする	
炊き込みわかめ	10		③ ②の薄揚げを、中火に熱したフライパンで カリカリになるまで乾煎りする （オーブントースターで焼いてもよい）	
煎りごま	2.5		④ 炊きあがった①のご飯をボウルにあける	
			⑤ 炊き込みわかめとゴマを加えて しゃもじでよく混ぜる	
			⑥ ③の薄揚げを加えて手早く混ぜ合わせる	
			⑦ 半分ずつ、ラップで握っておにぎりにする	



《おすすめポイント・調理のポイント等》

- ・ 少しの工夫で県産の食品をさらに美味しく味わう献立です。
- ・ トースターやフライパンで薄揚げの水分をとばし、カリカリにすることで、薄揚げの香ばしさや食感を楽しむことができます。
- ・ 今回はご飯にゴマとわかめを混ぜ入っていますが、しそふりかけや梅びしお、ひじきの佃煮など、好きな具材でアレンジしてみてもよいです。

