

つしまし きゅうしよくこんだて きゅうしよく いっぴん かんが
 『津島市 給食献立コンクール～給食の一品を考えよう～』

おうほようし
 応募用紙

津島市立東小^{がっこう}学校 6^{ねん}年 2^{くみ}組 ^{なまえ}名前 持館 愛音

^{りょうりめい}料理名 ハルシー からあげ

【材料】()^{にんしん}人分 ※^{りょう}量はわからなければ、^か書かなくてもよいです。

高野^{こうの}豆腐^{とうふ} ・しょうゆ
 ・片栗粉 ・みりん
 ・サラダ油 (A) ・お酒
 ・すりおろししょうが
 ・すりおろしにんにく

【作り方】

1. (A)の調味料を全て混ぜ合わせる。
2. お湯でもどした高野豆腐をぬれ水拭き、手でちぎる。
3. 1で混ぜた調味料の中にとろろを混ぜこむ。
4. 片栗粉をまぶして油であげる。

【出立】 (ちよい)



【料理の特徴や工夫した所】

高野豆腐を包丁ではなく手でちぎったほうがよりからあげほく見える。
 片栗粉をまぶすまえに水分を少し減らしておくとかうとあがる。

※ 考えるのは、一つの料理 (例: 白菜のごま和え 等) で、一食分の献立 (例: ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等) ではありません。