

# 1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～



1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



## 大豆のナゲット



### 材料

- 大豆水煮・・・・・・・・・・160g
- キャベツ・・・・・・・・・・40g
- にんじん・・・・・・・・・・20g
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2

### 作り方

- ① キャベツ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 大豆の水煮をさっとゆで、ざるに空ける。大豆が熱いうちにマッシャーでつぶす。
- ③ ボウルに①と②、しょうゆ、塩、片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせる。8等分にし、小判型に形を整える。
- ④ ③に片栗粉(分量外)をまぶし、170℃くらいに温めた油できつね色になるまで揚げる。

残さず食べよう!

**30・10** 運動

過去のレシピは  
こちら👉👉👉



お問い合わせ  
学校給食課  
松本市西部学校給食センター  
電話86-1130(直通)