

こんなアレルギー対応食を作っています

一般給食
(ちくわのかば揚げ)

凍り豆腐のかば揚げ

魚(ちくわ)が食べられないお子さんに向けて作りました。
一般給食では、給食センターでいちから手作りした特製のたれを絡めて提供します。



アレルギー対応食



《材料》 4人分
凍り豆腐 40g(サイコロ状)
★しょうゆ 小さじ1
★みりん 小さじ2/3
昆布だし 大さじ3
片栗粉 適量
揚げ油 適量

☆しょうゆ 小さじ2
☆さとう 大さじ1弱
☆みりん 小さじ2
☆昆布だし 小さじ2

《作り方》

- ① 昆布だしをとる。
鍋に昆布(5g)と水(400ml)を入れて30分以上おく。
鍋を火にかけて沸騰直前まで加熱し、昆布を取り出し、冷ましておく。
冷ました昆布だし小さじ2はたれ用にとっておく。
 - ② 表示通り戻した凍り豆腐は水分を絞り、分量の昆布だしと★を合わせた調味液に浸して下味をつける。
 - ③ ☆の材料を全て小鍋に入れて、ひと煮立ちさせ、たれをつくる。
 - ④ ②の水分を軽く絞り、ビニール袋に入れ、片栗粉を加え、ビニール袋をふって、片栗粉をまんべんなくまぶす。
 - ⑤ ④を170℃の油で中に火が通るまでしっかりと揚げ、③のたれをからめて出来上がり。
- * ふたが閉まる容器に昆布と水を入れて、冷蔵庫で一晩おくと簡単に昆布だしが取れます♪