

## 厚揚げのあまからたれかけ

### 材料（1人分）

厚揚げ	50g
こいくちしょうゆ	3g
三温糖	0.5g
酒	1g
水	10g
かたくり粉	0.3g
揚げ油	適宜



### 作り方

- ① 鍋に、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、水を入れて煮る。煮立ったら、少量の水で溶いたかたくり粉を入れて混ぜ合わせて火を止める。
- ② 揚げ油を温め、厚揚げをカラリと揚げる。
- ③ ②に①のたれをからめる。

給食では、一口サイズの厚揚げを使っています。大きい厚揚げの場合は、食べやすい大きさに切って使いましょう。



## はいはい漬け

### 材料（1人分）

きりぼしだいこん	8g
きゅうり	15g
にんじん	5g
酢	2g
三温糖	2g
うすくちしょうゆ	2g



### 作り方

- ① きりぼしだいこんは洗って、水で戻す。
- ② きゅうりは薄い輪切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ きりぼしだいこん、きゅうり、にんじんをそれぞれ茹で、水にとって冷やす。冷えたら、水気をしぼっておく。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、③の野菜と和える。

きりぼしだいこんはカルシウムや鉄分、食物繊維などが豊富です。きゅうりの代わりに青菜を使ったり、ごまを加えたりしてもおいしくなります。