

# 7月16日2年生



高野豆腐のはさみ揚げ  
ごぼうと砂ずりの炒め煮  
ごはん



## 【高野豆腐のはさみ揚げ】

<材料・2人分>

◎高野豆腐2枚

[A] ◎木綿豆腐 1/4丁    ◎鶏ひき肉 25g    ◎干し椎茸 1/2枚    ◎人参 5g  
◎ピーマン 1/4個    ◎コンソメ 小さじ1/4    ◎カレー粉 小さじ1/4    ◎片栗粉 少々  
◎揚げ油 適量

<作り方>

- ① 高野豆腐は、ぬるま湯につけてもどしておく。
- ② [A] を合わせてよく練る。
- ③ ①をしぼって斜めに二つ切りにし、真ん中に切り込みを入れて袋にする。
- ④ ③の内側に片栗粉をふって②を詰め、詰めた具の上にも片栗粉をふり、低めの温度（約160℃）の揚げ油でゆっくりと揚げる。

## 【ごぼうと砂ずりの炒め煮】

<材料・2人分>

◎ごぼう 1/2本    ◎砂ずり 2~3個    [A] ◎粉末だし    ◎しょうゆ 大さじ1・1/2  
◎さとう 大さじ1    ◎酒 小さじ2

<作り方>

- ① ごぼうは皮をそぎ、乱切りにする。
- ② 砂ずりは水洗いして、4切りにする。
- ③ ①②を油でしっかり炒める。
- ④ ③に調味料 [A] を入れて、ごぼうが軟らかくなるまで煮る。