



材料	6人分	料理の特徴	米粉フォカッチャパンに合うメニュー																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>材料名</th> <th>分量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>高野豆腐</td><td>2枚</td></tr> <tr><td>さつまいも</td><td>6切</td></tr> <tr><td>なす</td><td>2本</td></tr> <tr><td>パプリカ</td><td>1個</td></tr> <tr><td>オクラ</td><td>3~6本</td></tr> <tr><td>米粉</td><td>50</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>適量</td></tr> <tr><td colspan="2">(漬けダレ)</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>1片</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>15</td></tr> <tr><td>りんご</td><td>1個</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>大さじ3</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>小さじ1/2</td></tr> </tbody> </table>	材料名	分量(g)	高野豆腐	2枚	さつまいも	6切	なす	2本	パプリカ	1個	オクラ	3~6本	米粉	50	揚げ油	適量	(漬けダレ)		にんにく	1片	しょうが	15	りんご	1個	醤油	大さじ3	食塩	小さじ1/2			<p>りんごをすりおろして作るタレは、子供の好きな香り！シンプルな米粉フォカッチャパンは味の濃いものが合うようです。今回は鶏肉ではなく、高野豆腐と野菜の提案です。</p>
材料名	分量(g)																														
高野豆腐	2枚																														
さつまいも	6切																														
なす	2本																														
パプリカ	1個																														
オクラ	3~6本																														
米粉	50																														
揚げ油	適量																														
(漬けダレ)																															
にんにく	1片																														
しょうが	15																														
りんご	1個																														
醤油	大さじ3																														
食塩	小さじ1/2																														
<h2 style="text-align: center;">作り方</h2>		<h1 style="color: #FF00FF;">高野豆腐の 彩りから揚げ</h1>																													
<p>にんにく、しょうが、りんごはすりおろし、醤油と塩を加えてタレを作る。</p> <p>高野豆腐はぬるま湯で戻して絞り、2回繰り返し6個に切る。野菜は食べやすい大きさに切る。</p> <p>全て漬けタレに30分以上漬け、米粉をまぶして揚げる。</p>																															
<h2 style="text-align: center;">栄養価</h2>																															
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛 レチノール当量 ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量</p>		<p>平成22年度第2回学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。</p>																													
		<p>調理のポイント</p>	<p>米粉を使ったから揚げは、カリッと香ばしく、余分な油も吸わずヘルシーに仕上がります。 本日は米粉を使用したが、片栗粉、小麦粉でももちろん可能です。ゴマをまぶしてもおいしく召し上がり頂けます。</p>																												

＜ 県学給取扱い商品名と商品特徴 ＞

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	米粉(調理用)	1kg	420円	宮城県産のうるち米を使用した米粉です。から揚げや、ホワイトソース等のとろみ付けにどうぞ。
	すりおろしりんご	1kg	570円	東北産のおいしいりんごをうらごし状にした製品です。