

# 保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

## ★豆腐とツナのおとし揚げ★

### 材 料（こども5人分）

木綿豆腐	200g
ツナ(油をきる)	1/2缶(30g)
玉葱	中1/4個(50g)
にら	15g
たまご	L玉1/2個強(35g)
醤油	小さじ1(5g)
A 顆粒コンソメ	小さじ1/2(2g)
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
小麦粉	20g
揚げ油	適量

保育園おすすめ  
メニュー！！



※野菜は廃棄分を除いた量。

### 下準備

- ・豆腐は粗く崩してざるに置き、水をきっておく。
- ・玉ねぎはみじん切り、にらは1センチ幅に切る。

### 作り方

- ①ボウルに豆腐、玉ねぎ、にら、ツナ、溶いた卵、Aの調味料、小麦粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②揚げ油を170～180℃に熱し、スプーンで①をすくって落とし、きつね色になるまで揚げる。



にらの香りが良いメインのおかずです。  
豆腐を使っているため、ふわふわのやわらかい食感が人気です。野菜が苦手な子ども達も喜んで食べています。家庭では、Aの調味料を控えめにして、ケチャップやソースを少量つけて食べてもおいしいです。