

給食レシピ紹介



2022年1月28日（金） 三角油揚げのほうろく焼き （三春町の郷土料理）

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
三角油揚げ	1枚	
赤みそ	5.76	} うすくちしょうゆとみりんで赤みそをといておく
うすくちしょうゆ	0.84	
みりん	2.88	
三温糖	2.16	
ねぎ	8	みじん切り
水	6	
白すりごま	0.36	
白いりごま	1.44	
かたくり粉	0.2	水溶き

【作り方】

- ① 鍋に、水・みじん切りのねぎを入れ、火にかける。
- ② ①が温まってきたら、三温糖・うすくちしょうゆとみりんでといた赤みそを入れ、焦げないように温める。
- ③ 沸騰する直前に、白すりごま・白いりごまを入れて混ぜ合わせ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ④ 三角油揚げをオーブンで焼く。（給食センターでは220度で5分）
- ⑤ 焼いた三角油揚げに、みそだれをかける。

<ポイント！>

- ・みそだれには、ねぎの他にゆずを入れてもおいしいと思います。
- ・給食では、大量につくるので、うすくちしょうゆやみりんも入れ、水溶きかたくり粉でとろみをつけましたが、家庭で作る時には三温糖とみそだけで作っても良いです。
- ・油揚げは、魚を焼くグリルで焼いても良いです。その際には、焦げないように気をつけてください。
- ・三角油揚げは、飯野町青木の斎藤豆腐店さんから納品されました。

