

## おすすめ給食レシピ°「豆腐団子」

みなさん今日の夕食のメニューは決まりましたか??

毎日の食事のメニューは悩めますよね・・・

そこで今回は、あひる保育園の定番メニューで子どもも大人も大好きな豆腐団子のレシピを紹介したいと思います。

外は、カリっ!?!中は、ふわふわ♪食べはじめたらとまりません!!

また、大豆たんぱくが摂れるメニューでもあります。



### 【材料（16個分）】

☆ツナ	…	50g
☆木綿豆腐	…	400g
☆にんじん	…	中 1/3 本 (70g)
☆たまねぎ	…	中 1/3 玉 (70g)
☆青ネギ	…	10g
☆卵	…	LLサイズ 1 個 (66g)
☆しょうが	…	5g
☆しょうゆ	…	小さじ1と 1/3
☆塩	…	小さじ 1/3
☆片栗粉	…	大さじ1と 1/2
揚げ油		

### 【下準備】

※豆腐は、重しをのせてしっかりと水気をきっておく。

※ツナは、油をきっておく。

※しょうがは、すりおろしておく。

### 【作り方】

1、にんじん・たまねぎは、みじん切り、青ネギは、小口切りにする。

2、☆印の材料全てをボウルに入れて、しっかり混ぜ合わせる。

3、ピンポン玉大に丸めながら、170℃で4～5分ほど揚げる。