

2/16 土呂子ども食堂メニュー（4人分）

厚揚げのカニカマあんかけ

	厚揚げ	2こ
	カニカマ	120g
	むき枝豆	30g
A	だし汁	200ml
	砂糖	大さじ1
	醤油	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
	ゴマ油	小さじ2

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切り、ゴマ油で炒めて、皿に盛る。
- ② 鍋にほぐしたカニカマ、むき枝豆、Aを入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、①にかける。

- ①エネルギー…230kcal
- ②たんぱく質…3.9g
- ③脂質…3.5g
- ④塩分量…1.2g
- ⑤食物繊維…1.0g

小松菜と人参の柚子浸し

	小松菜	200g	①小松菜は 1~2 分茹でて冷水にとり、絞って食べやすい大きさに切る。 ②人参はスライサーで千切りにして 2~3 分レンジにかける。 ③柚子は輪切りにする。 ④A を合わせたつけ汁に具材をすべて入れて、盛り付けるまで冷やしておく。
	人参	50g	
A	柚子	半分	
	だし汁	150ml	
	醤油	小さじ 2	
	みりん	大さじ 2	
	酒	大さじ 1	

- ①エネルギー…43kcal
- ②たんぱく質…1.3g
- ③脂質 …0.2g
- ④塩分量 …0.5g
- ⑤食物繊維 …1.4g

稲荷ずし（20 個分）

油揚げ 10 枚

醤油 50g

砂糖 60g

みりん 50g

だし 350ml

ごはん 2 合

ちりめんじゃこ 20g

ごま 小さじ 2

酢 50g

砂糖 20g

塩 小さじ 2/3

油揚げの処理

- ① 油揚げは半分に切って開き、油抜きしてザルにあげる。
- ② 鍋に①を並べて、混ぜ合わせた調味料を入れて火にかけ、煮立ったら落とし蓋をして 10 分程度炊く。
- ③ うっすら煮汁が残るくらいになったら火を止め、鍋ごと冷ましておく。

酢飯

- ①調味料は砂糖が溶けるくらいまで温め、炊き立てのごはんに回しかけ、切るように混ぜる。
- うちわで冷まし、ちりめんじゃこ、ごまを混ぜ合わせる。

※手袋着用

- ② 20 等分に丸める。
- ③ 炊いた油揚げに詰める。