



<b>材料</b>		10人分	<b>料理の特徴</b>	米粉フォカッチャパンに合うメニュー
<b>材料名</b>	<b>分量(g)</b>			フォカッチャパンには喜んで食べる野菜さつまサンド。タンパク質の鶏肉と豆腐をベースに野菜を使ったオリジナルさつま揚げです。野菜は何でも応用できますので、オールシーズン活用していただけます。
鶏ひき肉	200			
木綿豆腐	200			
おから	50			
卵	1個			
米粉	大さじ3~4			
食塩	小さじ1			
砂糖	小さじ1			
(お好みで カレー粉)	小さじ1			
(野菜)				
ブロッコリー	50			
にんじん	50			
たまねぎ	1個			
<b>作り方</b>			<h2>野菜さつまサンド</h2>	
鶏ひき肉、豆腐、おから、卵、塩、砂糖をボールで合わせて滑らかにする。(お好みによりカレー粉を加える。)				
たまねぎは5mmの角切り、他の野菜はみじん切りにし、に加える。				
形を整え160度の油でゆっくり揚げます。				
<b>栄養価</b>			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。	
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			<b>調理のポイント</b> 今回は揚げて調理しましたが、焼いても美味しく召し上がりいただけます。	

< 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。
	ブロッコリースタンダード	1kg	420円	ブロッコリーの茎の部分は爽やかなライムグリーン色をしており、食味・食感とも良好です。