

材料		料理の特徴	
6人分		米粉フォカッチャパンに合うメニュー	
材料名	分量(g)		りんごをすりおろして作るタレは、子供の好きな香り！シンプルな米粉フォカッチャパンは味の濃いものが合うようです。今回は鶏肉ではなく、高野豆腐と野菜の提案です。
高野豆腐	2枚		
さつまいも	6切		
なす	2本		
パプリカ	1個		
オクラ	3~6本		
米粉	50		
揚げ油	適量		
(漬けダレ)			
にんにく	1片		
しょうが	15		
りんご	1個		
醤油	大さじ3		
食塩	小さじ1/2		
作り方		<h2 style="text-align: center;">高野豆腐の 彩りから揚げ</h2> 	
<p>にんにく、しょうが、りんごはすりおろし、醤油と塩を加えてタレを作る。</p> <p>高野豆腐はぬるま湯で戻して絞り、2回繰り返し6個に切る。野菜は食べやすい大きさに切る。</p> <p>全て漬けタレに30分以上漬け、米粉をまぶして揚げる。</p>			
栄養価			
<p>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</p>		<p>調理のポイント</p> <p>米粉を使ったから揚げは、カリッと香ばしく、余分な油も吸わずヘルシーに仕上がります。本日は米粉を使用したが、片栗粉、小麦粉でももちろん可能です。ゴマをまぶしてもおいしく召し上がり頂けます。</p>	
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。			

< 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。
	すりおろしりんご	1kg	570円	東北産のおいしいりんごをうらごし状にした製品です。