



新献立

おいしい!たのしい!  
摂津市給食レシピ!



烏ナスくん

# 高野豆腐とコーンのかきあげ



セッピー

令和6年6月12日の献立(材料は1人分)

## 〔材料〕

ハム	10g
高野豆腐	5g
とうもろこし(ホールコーン)	5g
人参	5g
玉ねぎ	15g
卵	10g
小麦粉	大さじ1
塩	少々
こしょう(白)	少々
サラダ油	大さじ1/2



## 〔作り方〕

- ハム…1cm幅に切る
- 卵…割って、溶いておく
- 高野豆腐…戻して水洗いし、軽く絞る
- 人参…千切り
- 玉ねぎ…短冊切り

①材料と卵・小麦粉で衣を作り、材料を合わせ油で揚げる  
(水は調整して入れる)

