



あいあい保育園

豆腐のまさご揚げ



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：169kcal

たんぱく質：12.3g

脂 質：10.9g

炭水化物：6.6g

食塩相当量：0.7g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：110kcal

たんぱく質：8.2g

脂 質：6.9g

炭水化物：4.4g

食塩相当量：0.5g

他のレシピは
こちらから



【材料（大人2人・こども2人分）】

木綿豆腐	200g
むきエビ（冷凍でも可）	40g
鶏ひき肉	60g
にんじん	20g
ちりめんじゃこ	10g
卵	20g
片栗粉	大さじ2強(20g)
食塩	小さじ1/6(1g)
しょうゆ	小さじ2/3(4g)
酒	小さじ2/5(2g)
揚げ油	適量

【下準備】

- 豆腐・・・・・・・・・・軽く押して水気をきる
- むきエビ・・・・・・・・・・さっと洗い、
背ワタを取り細かく刻む
- にんじん・・・・・・・・・・みじん切り
- ちりめんじゃこ・・・・ザルにあげ熱湯をかけておく

【作り方】

- ① ボウルに材料を全て入れ、よく混ぜる。
- ② 小判型にまとめ、160～170℃の油で揚げる。

味がしっかりついているので、あとから味付けをしなくても食べられます。

お好みで塩を振りかけて食べてもおいしいです。

水で戻した干しひじきを入れると栄養価がアップします。