



保育園の給食レシピ



ひりょうず



保育園の人気メニューを作ろう！
保育園ならではの作り方や工夫も満載！

☆豆腐の保存方法☆

豆腐の保存はパックのまま冷蔵庫に。消費期限内なら作りたてと変わらない味でおいしく食べられます。

開封後は容器に移し変えてきれいな水をはり、ふたをして冷蔵庫で保存します。1～2日で食べきりましょう。

☆豆腐の簡単水切り方法☆

豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ（500w）で3分間加熱すると水が切れます。



ひりょうず

材料（大人2人分・子ども2人分）

木綿豆腐	300g
ツナ缶	90g
人参	50g（中 1/5 本）
長葱	30g（1/3 本）
生しいたけ	30g（小 3 個）
卵	50g（1 個）
片栗粉	15g（大さじ 2）
しょうゆ	18g（大さじ 1）
砂糖	1.8g（小さじ 1/2）
大和芋	25g
揚げ油	適量



作り方

- ① 豆腐を水きりする。ツナ缶は油を切りほぐす。
- ② 人参は 2cm 位の長さの細い千切り、長葱と生しいたけはみじん切りにする。大和芋は皮をむき、すりおろす。
- ③ ボールに①②の材料、片栗粉、卵、調味料を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ 中温に熱した油に③の具を片手で握りながら落としてカラッと揚げる。

子ども 1 人分の栄養価

◇	エネルギー	164kcal	◇
◇	タンパク質	7.6g	◇
◇	脂質	12.2g	◇
◇	塩分	0.5g	◇
◇	◇	◇	◇

揚げ物ワンポイント！（油の温度の見分け方）

低温（150℃以下）

菜箸の先からぽつぽつ泡が出ます。

中温（160～170℃）

菜箸の先から細かい泡が出ます。

高温（180～190℃）

菜箸全体から勢いよく泡が出ます。

ひりょうずという名前を聞いて、
どのような料理をイメージしますか？
関西ではがんもどき、豆腐料理の
精進揚げをいいます。