

みやこ
京

和(なごみ)だより

給食のレシピをお届けます！

～12月の献立より～



「がんもどきのあんかけ」

「がんもどき」は、水気をきったとうふに、にんじんやしいたけなどの食材を混ぜ合わせ、丸めて油で揚げた料理です。名前の由来には諸説ありますが、「雁(がん)」という鳥の味に似ていることから、名前がついたという説もあります。

給食のがんもどきはとうふだけでなく、おからパウダーを使用しています。味も口当たりも市販のものとは違い、手作りのおいしさを感じることができる献立となっています。また、だしの効いたあんをかけることでさらにおいしさが増し、子どもたちにも好評です。ぜひ一度チャレンジしてみてください！



〈材料 4人分〉

がんもどき

| | |
|------------|-------------|
| 鶏ひき肉 | 80g |
| とうふ | 120g |
| おからパウダー | 大さじ1 |
| にんじん | 20g(小 1/4本) |
| えだ豆(むき実) | 20g(30粒程度) |
| 干しいたけ | 小1～2個 |
| (生しいたけでも可) | |

| | |
|----------|-------|
| 米粉 | 大さじ1弱 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| うすくちしょうゆ | 小さじ1弱 |
| 油(揚げ用) | 適量 |

あんかけ

| | |
|-----------|-------|
| さとう | 小さじ1強 |
| うすくちしょうゆ | 小さじ2弱 |
| 片くり粉 | 小さじ2弱 |
| 水(片くり粉用) | 大さじ1強 |
| けずりぶし | 3g |
| 水(だし用) | 160cc |
| しいたけのもどし汁 | 20cc |

〈作り方〉

- ① 干しいたけを水で戻し、みじん切りにする。
(しいたけのもどし汁は20cc分捨てずにおいておく。全量で20ccに満たない場合は水を足して20ccにしておく。)
- ② にんじんはみじん切りにする。
- ③ とうふはざるにあげて水切りする。
- ④ 鶏ひき肉をよく練り、塩・こしょう・しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑤ ①・②・えだ豆を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ⑥ おからパウダーを混ぜ込み、最後に米粉を入れる。
〔O水分が少なく、硬い場合：水を少量ずつ追加する。〕
〔O水分が多く、柔らかい場合：米粉(分量外)を少量ずつ追加する。〕
- ⑦ ⑥を少量ずつだんご状にして、170℃の油に入れて揚げる。
(170℃の目安：菜箸をつけた際、やや大きめの泡が出る。)
- ⑧ けずりぶしでだしをとる。(水 160cc)
- ⑨ 定量のだし汁(120cc)・①のしいたけのもどし汁(20cc)・さとう・しょうゆを煮立て、水どき片くり粉を加えてあんを仕上げる。
- ⑩ 食べる直前に⑦に⑨をかける。

～できあがり～

来月は…「さけのアンGRES」と
「野菜のスープ煮」のレシピをお届けします。

※材料は中学年の量を1人分として計算しています。

