

献立名 豆腐竹輪のパン粉揚げ

材料と分量

材 料	分 量(1人分)
豆腐竹輪	36g
小麦粉	5g
食塩	0.1g
パン粉	10g
揚げ油	

一人分の栄養価

エネルギー	147Kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	7.5g
カルシウム	41mg
マグネシウム	59mg
鉄	0.8mg
亜鉛	0.5mg
ビタミンA	1μgRE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.8g
食塩相当量	0.9g

アピールポイント

そのまま食べても、揚げて食べてもおいしい豆腐竹輪に、パン粉をつけてサクッと揚げています。給食では、天ぷら料理として提供されることが多い豆腐竹輪ですが、パン粉をつけて揚げることで、外はサクサク、中はふわふわとした食感を楽しむことができます。また、ボリューム満点なので、食べごたえもある一品です。

作り方

1. 小麦粉、食塩を水で溶く。
2. 豆腐竹輪を1/4に切り、①、パン粉の順につける。
3. 油で揚げる。

調理ポイント

パン粉をしっかりつけ、衣がはがれないようにすることで、きれいな色合いで揚げるができます。