

# 鉄織つくね（あさひ粉豆腐と大豆の華入り）



（分量は小学校相当です）

材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
*あさひ粉豆腐	8		①あさひ粉豆腐は分量の水で戻しておく。
水	30		②すべての材料を合わせ焼く。
鶏肉 もも 挽き	30		※ハンバーグのように一人分ずつ丸めるか
ねぎ	12	粗みじん切	天板に生地を広げ、焼いてから切っても
*大豆の華 フレーク	1.5		良い。
*おろし生生姜	0.25		※オーブンの温度・時間の設定は
*塩	0.15		天板に広げる生地量によります。
*しょうゆ	4.5		200℃15分程度を目安に調整
*こしょう	0.01		してください。
*ごまあぶら	0.2		※Aの基本の和風たれに野菜やきのこなど
*しょうゆ	A 3.5		加えて自由に楽しんでください。
*みりん風調味料	A 1.2		
*三温糖	A 1.8		
*澱粉	A 0.7		
水	A 10		

\*は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
108	12.3	4.5	1.5	61	25	1.5	1.3	6	0.05	0.12	2	0.6