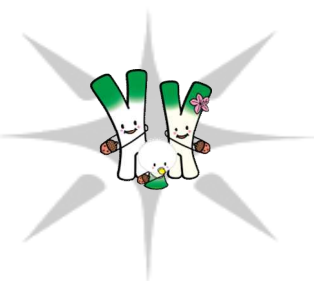




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

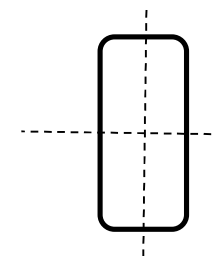
★サク！ふわ！豆腐竹輪カツ★

※分量については、4名分で掲載しています。

| 材 料 | 分量 (g) | 備 考 |
|----------------|--------|--------|
| 豆腐竹輪 (1本約100g) | 2本 | |
| 小麦粉 | 20 | 大さじ2 |
| カレー粉 | 少々 | 小さじ1/2 |
| 塩 | 少々 | |
| 水 | 12 | 大さじ1弱 |
| パン粉 | 30 | |
| 揚げ油 | 適量 | |

【作り方】

- ① 豆腐竹輪は、縦1/2に切った後、さらに横に半分にする。
- ② 小麦粉、カレー粉、塩を水で溶いて衣を作る。豆腐竹輪に衣をつけ、パン粉をまぶして油で揚げる。



「豆腐竹輪」は豆腐を主原料とした竹輪で、鳥取県東部で古くから受け継がれている郷土食です。

揚げるとふわとした触感の豆腐竹輪にカレー風味のサクサク衣がよく合います。