まさご揚げ			
材　料	分　量	備　考	作　り　方
押し豆腐	2/3丁（約200g）		①ひき肉をこね、人参と玉ねぎはみじん切りにし、しらすは茹でる。 ②水切りした豆腐に①と片栗粉、塩、しょうゆを加えてこね、 団子状に丸めて、油で揚げる。 ③鍋に、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、酒を入れて火に かけ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。 ④③に揚げた②を入れ、あんをからませたら皿に盛り付ける。 ＊押し豆腐が手に入らない場合… ・木綿豆腐をキッチンペーパーで包んで耐熱容器に入れ、 電子レンジで３分ほど加熱する。 ・新しいキッチンペーパーで包み直し、しばらく置いておく。 （熱いのでやけどに注意！）
鶏ひき肉	100ｇ		
人参	1/5本（約35g）	みじん切り	
玉ねぎ	1/6個（約35g）	〃	
しらす干し	25g	ゆでる	
片栗粉	大さじ2		
塩	少々		
しょうゆ	小さじ1/4		
油	適宜	揚げ油	
だし汁	50ml	あん	
しょうゆ	小さじ1強	〃	
みりん	小さじ2	〃	
砂糖	小さじ1と1/2	〃	
酒	小さじ1	〃	
片栗粉	小さじ1	水溶き片栗粉	
水	小さじ1/2	〃	
			エネルギー　128kcal　　たんぱく質　8.2ｇ　　脂質　8.1ｇ カルシウム　60mg　　鉄　0.9mg　　食塩相当量　0.5ｇ