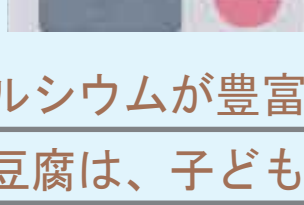


# おうち de 給食

学校給食人気メニューの  
レシピを紹介します

## 高野豆腐のからめあえ

### 高野豆腐のからめあえ



カルシウムが豊富な  
高野豆腐は、子どもた  
ちに食べて欲しい食品  
の一つです。油で揚げ  
るので表面はカリッと、  
中身は高野豆腐特有の  
弾力のある食感が楽し  
めます。ケチャップ味  
で、子どもたちにも食  
べやすい味付けです。

### 〈4人分の材料〉

- 高野豆腐 50g
- 水 100ml
- 薄口しょうゆ 15ml
- かたくり粉 30g
- 揚げ油 適量
- トマトケチャップ 30g
- ウスターソース 8ml
- 砂糖 10g

### 〈作り方〉

- ①ケチャップ、ソース、砂糖を煮てタレを作る。
- ② 高野豆腐を水で戻し、軽くしぼって食べやすい大きさに切り、分量の水と薄口しょうゆを合わせた調味液にしばらく浸けて下味をつける。
- ③ 高野豆腐の水気を軽くしぼり、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ④揚げた高野豆腐と、①のタレをかからめる。

テレビ広報あずか『ベリディ便り』 CNS 地上デジタル121ch

6月1日(土)～15日(土)…SUZUKAの消防女子

月・水・金・日曜日・・・9時50分、20時(10分間)

火・木・土曜日・・・12時50分、20時(10分間)

ラジオ広報あずか Suzuka Voice FM78.3MHz

	月・水・金曜日	火・木曜日	土・日曜日
鈴鹿市からのお知らせ(5分間)	7時50分 16時30分	8時03分 17時30分	8時03分 13時30分

※パソコンからも聞けます。詳しくはSuzuka Voice FMのホームページで

さまざまな媒体で情報を  
発信しています

# メルモニ

# facebook

# ツイッター

# You Tube

あずかデータバンク

# 4月

[4月30日現在]

**火災** 件数/5件、うち建物3件  
(20件、10件増)

**救急** 出動数/766件(3,158件、  
22件増)

**交通** 事故数/593件、うち人身事  
故36件(2,100件、3件減)  
死者数/0人(1人、2人減)  
傷者数/43人(181人、122  
人減)

( )内の数字は1月からの累計と  
その前年との比較です。

**人口世帯数** 人口/199,898人(50人減)  
男性/99,984人(24人減)  
女性/99,914人(26人減)  
世帯数/86,341世帯(185世帯増)

( )内の数字は前月との比較です。

広報あずか  
令和元年(2019年)5月20日号

発行/鈴鹿市

〒513-8701 鈴鹿市神戸

一丁目18番18号

☎059-382-1100(代表)

🌐http://www.city.suzuka.lg.jp/

編集/政策経営部情報政策課

☎059-382-9036 ☎059-382-2219

✉johoseisaku@city.suzuka.lg.jp

印刷・制作/指定就労継続支援事業  
所 八野就労支援センター印刷係

☎059-375-4381 ☎059-340-8810