

学校給食のおすすめ献立

# さつまいもの

# かき揚げ

<材料（4人分）>

サツマイモ(千切り)	50g
ニンジン(千切り)	40g
タマネギ(薄切り)	40g
ゴボウ(ささがき)	20g
ホールコーン缶	20g
ちくわ(半月薄切り)	20g
ひじき(水で戻す)	3g
天ぷら粉	少々



<学校給食のメニュー 635 kcal>

- ・かき揚げ丼  
(ごはん・さつまいものかき揚げ)
- ・きゅうりの浅漬け      ・牛乳
- ・イワシのつみれ汁      ・カミカミグミ

<作り方>

- ① 具材をすべて薄い細切りにする。
- ② ①をボールで混ぜ、天ぷら粉をまぶす。(野菜に水分によって少量水を加える)
- ③ お玉の上で薄く成型して油で揚げる。

♥給食では、甘辛いたれをかけて、かき揚げ丼にしました。

サクサクのかき揚げを作るポイントは、水溶きの天ぷら粉はできるだけ少なく、浅いフライパンに広げて揚げると上手に揚がります！