


料理名	わんぱくじゃこ天	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 材料が均一になるように混ぜ合わせます。 ・ 葉ねぎとにんじんの色がきれいなかき揚げです。 	
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ カルシウムが豊富なちりめんじゃこを使ったかき揚げです。 ・ ウィナーを加えることで、ちりめんじゃこが苦手な子も、食べることができます。 ・ 愛知県はしらすの漁獲量が、全国第一位です。(2019年農林水産省) 愛知県の海の幸を味わう、かき揚げです。 	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ 【A】 たまねぎ ・ 【A】 にんじん ・ 【A】 葉ねぎ ・ 【A】 ちりめんじゃこ ・ 【A】 ウィナーソーセージ ・ 小麦粉 ・ 水 ・ 米ぬか油 (揚げ油) 	<p>100g 20g 20g 12g 40g 50g 40ml 適量</p>	<p>① たまねぎは縦半分に切り、薄切りにする。 ② にんじんはせん切り、葉ねぎは小口切り、ウィナーは3mmの厚さに切る。 ③ ボウルに【A】を入れて混ぜる。 ④ ③に小麦粉をまぶし、少しずつ水を加えてひとまとめにする。 ⑤ 170～175℃に熱した油で揚げる。</p>

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
146	4.3	8.1	29	14	0.4	0.5	50	0.11	0.04	4	1.0	0.4

※中学生の給食量を目安にしています。