


料理名	かぼちゃとにがうりのかき揚げ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ かき揚げを揚げるときは、材料をひとまとめにして油に入れて、しばらく触らないようにします。 ・ 表面がある程度固まってから裏返して色よく揚げます。 ・ にがうりは苦味があるため、苦手な人も多いと思いますが、油で揚げることで苦味が減り、食べやすくなります。 ・ かぼちゃの黄色とにがうりの緑で見た目も鮮やかです。 	
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 油で揚げることでにがうりの苦味を抑え、かぼちゃの甘味がおいしいかき揚げです。 ・ にがうりが苦手な人でも、食べやすいかき揚げにしています。 ・ ちりめんじゃこを加えて、不足しがちなカルシウムも補うことができます。 	

材料名	分量 (4 人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ 【A】 たまねぎ ・ 【A】 にがうり ・ 【A】 かぼちゃ ・ 【A】 ちりめんじゃこ ・ 小麦粉 ・ 水 ・ 米ぬか油(揚げ油) 	<p>70g 50g 60g 15g 50g 40g 適量</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① たまねぎは縦半分になり、薄切りにする。 ② にがうりは縦半分になり、種とワタを除いて薄切りにする。 ③ かぼちゃは種とワタを除いて、皮付きのまません切りにする。 ④ ボウルに【A】を入れて混ぜる。 ⑤ ④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。 ⑥ 160℃に熱した油で揚げる。

【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
117	3.0	4.8	26	15	0.2	0.2	59	0.07	0.03	15	1.4	0.2

※中学生の給食量を目安にしています。