


料理名	大豆とごぼうのかき揚げ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 衣に小麦粉とかたくり粉を使うことで、サクッとした食感のかき揚げに仕上がります。</li> <li>・ 衣に加える水の量は、加減してください。</li> </ul>	
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごぼうがたくさん入った手作りかき揚げで、よくかんで食べることを意識できる料理です。</li> <li>・ 食物繊維やカルシウムを多く摂取できます。</li> </ul>	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大豆 (水煮缶詰)</li> <li>・ スイートコーン (缶詰)</li> <li>・ えだまめ (冷凍)</li> <li>・ ごぼう</li> <li>・ しらす干し (半乾燥品)</li> <li>・ 小麦粉</li> <li>・ かたくり粉</li> <li>・ こいくちしょうゆ</li> <li>・ 食塩</li> <li>・ 水</li> <li>・ 揚げ油 (米ぬか油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>95g</li> <li>20g</li> <li>50g</li> <li>80g</li> <li>16g</li> <li>50g</li> <li>25g</li> <li>5g</li> <li>1g</li> <li>15g</li> <li>適量</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 大豆、スイートコーンは水気を切っておく。えだまめは解凍し、さやから豆を取り出す。</li> <li>② ごぼうは皮を剥いてささがきにし、水にさらしてあくを抜く。ザルに開けて水気を切る。</li> <li>③ 小麦粉、かたくり粉、こいくちしょうゆ、食塩、水を混ぜて衣を作る。</li> <li>④ ③に、大豆、スイートコーン、えだまめ、ごぼう、しらす干しを入れ、よく混ぜ合わせる。</li> <li>⑤ 油を180℃に温める。</li> <li>⑥ ④を4等分し、形を整えながら油の中に入れて揚げる。</li> </ol>

【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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
191	7.7	8.1	58	51	0.9	1.0	11	0.11	0.05	3	3.7	0.7

※中学生の給食量を目安にしています。