

献立名	びっくりかき揚げ	
写真	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ ころもに小麦粉とかたくり粉を使うと、からっと仕上がります。 ・ さつまいもの切り方はそろえておくと、火のとおりが均一になります。 ・ ・ 	
ひとことアドバイス	さつまいも、ハム、ひじき。かき揚げにすると相性バッチリです。ひじきが苦手な児童でも、気にせず食べられます。	

材料名	(4人分量)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ さつまいも ・ ハム ・ ひじき ・ 小麦粉 ・ かたくり粉 ・ 塩 ・ 揚げ油 	120 g 60 g 2 g 60 g 20 g 2 g	<ul style="list-style-type: none"> ・ さつまいもはよく洗ってから、皮を残し1センチ程度の角切りにして水にさらしておく。 ・ ひじきはよく洗って、水をきっておく。 ・ ハムは角に切る。 ・ 小麦粉、かたくり粉、塩を混ぜた中に、さつまいも、ハム、ひじきを入れて、適量の水でさっくりと混ぜる。 ・ 油を熱し、しゃもじの上で卵1個分程度の大きさにまとめ、揚げる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g	g
177	5.2	7.5	27	0.9	12	0.21	0.09	16.1	0.4	1.3