

# かき揚げ



ポイントは、水をほとんど使用しないことです。給食センターでも、一つ一つ手作りしています。

©富士宮市さくやちゃん

## 材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- |         |        |
|---------|--------|
| • たまねぎ  | 1/2個   |
| • にんじん  | 2cm    |
| • ごぼう   | 1/2本   |
| • さつまいも | 中1/3本  |
| • 青ねぎ   | 1本     |
| • 塩     | 小さじ1/4 |
| • 小麦粉   | 大さじ6   |
| • 揚げ油   | 適量     |

## 作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじん・ごぼう・さつまいもは千切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②①の野菜と塩を混ぜ、野菜をしんなりさせる。
- ③小麦粉を全体にまぶし、軽く混ぜ合わせる。
- ④③を4等分し、形を整える。水分が足りず、まとまらない場合は、手に水をつけてまとめる。
- ⑤油で揚げる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

## 献立例



- 牛乳
- うどん
- 肉うどんつゆ
- 野菜のかき揚げ

