

# 【学校給食レシピ紹介】

令和2年6月掲載

レシピ名	お好みえびポテト
エネルギー(1人分)	97kcal
材料 (4人分)	(4人分) ガラエビ・・・80g 片栗粉・・・適量 じゃがいも・・・180g 揚げ油・・・適量 青のり粉・・・0.8g(小さじ1程度) 砂糖・・・小さじ1~2 酢・・・小さじ1 しょうゆ・・・小さじ1 水・・・適宜 【A】 ※【A】の調味料は大量調理の分量です。ご家庭では適宜増やしてください。
作り方	① じゃがいもは角切りにして、水にさらす。 ② じゃがいもの水分をよくきって、熱した揚げ油で素揚げにする。 ③ ガラエビは片栗粉をまぶし、から揚げにする。 ④ 【A】の調味料を合わせて煮立たせ、甘酢だれを作る。 ⑤ 揚げたじゃがいも、ガラエビに④のたれをかけて混ぜ合わせ、仕上げに青のりをふる。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	学校給食では、よくかんで食べてほしいという願いを込め、かみ応えのある食材や調理方法で作る「かみかみ献立」を月に数回実施しています。 今回は郷土の食材「ガラエビ」を使用しました。アクセントに使った青のりは、少量ですが、カルシウムアップにもなりますよ。 