

# 【学校給食レシピ紹介】

令和2年8月掲載

レシピ名	かきあげ
エネルギー(1人分)	153kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>いか(短冊切り)・・・・・・・・・・60g</p> <p>小麦粉(いか用)・・・・・・・・・・大さじ1</p> <p>大豆(水煮)・・・・・・・・・・40g</p> <p>にんじん・・・・・・・・・・20g</p> <p>かぼちゃ・・・・・・・・・・40g</p> <p>たまねぎ・・・・・・・・・・40g</p> <p>ごぼう・・・・・・・・・・60g</p> <p>干ひじき・・・・・・・・・・小さじ1強</p> <p>むきえだまめ(冷凍)・・・・・・・・20g</p> <p>卵・・・・・・・・・・12g</p> <p>小麦粉・・・・・・・・・・40g</p> <p>片栗粉・・・・・・・・・・4g</p> <p>塩・・・・・・・・・・少々</p> <p>揚げ油・・・・・・・・・・適量</p> <p style="text-align: right;">} 衣</p>
1	<p>① ひじきを水で戻す。野菜を切る。</p> <p>② いかに大さじ1の小麦粉をまぶす。</p> <p>③ ボールに小麦粉と片栗粉と塩を合わせて、とき卵と冷水を混ぜて衣を作る。</p> <p>④ ①、②、大豆、えだまめに衣を加えてさっくり混ぜる。</p> <p>⑤ 180℃の油で④を揚げる。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>残暑が続き食欲がなく、うどんやそうめんを食べる機会が多いです。そんなときの1品にかきあげを加えると子どもたちの食欲も出て、栄養のバランスもよくなります。材料はピーマンやゴーヤなどの夏野菜でもあいます。</p> <div style="text-align: right;">  </div>