

## かきあげ



衣は小麦粉だけでもOKですが、  
米粉を少し加えると、サクッと仕上がります。

しらす干しやアミエビを加えることで、  
味、栄養、彩りがUPしますよ！

大豆やくきわかめが入るところが、  
学校給食ならではの特徴です。



材料		使用量（4人分）
大豆（ゆで）	A	60g
さつまいも		120g
たまねぎ		60g
ごぼう		30g
くきわかめ		30g
調味酒	B	小さじ1
塩		少々
小麦粉		60g
米粉		10g
揚げ油		適量

### <作り方>

- ①さつまいもはせん切り、たまねぎは薄切り、ごぼうはさがきにする。くきわかめは塩抜きしておく。
- ②Aをボールに入れ、小麦粉（分量外）を少しふりかけて混ぜておく。（衣がつきやすく、まとまりやすくなります。）
- ③別のボールでBと水を混ぜ、衣を作っておく。（水は少しずつ、衣のかたさを調節しながら加えてください。）
- ④②に③を加え、食べやすい大きさに形を整えて、160～170℃の油で揚げる。

※材料は、各家庭でオリジナルのものに変えていくと、幅が広がり、料理が楽しくなりますね。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、  
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号  
1003875