

かき揚げ（4人分）

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

☆給食では、かやくうどんなどと組み合わせて
うどんにのせて食べています。



【作り方】

- ① さつまいもはせん切り、たまねぎは薄切り、ごぼうはさがきにし、くきわかめは塩抜きしておく。
- ② Aをボールに入れ、小麦粉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。）
- ④ ②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。



★ 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
いれてもおいしいです。
栄養や彩りもUPしますよ！