

# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		天井 (主食+主菜+副菜)	
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
米	2合		
【かき揚げ】			
玉ねぎ	小1個		
人参	1/3本		
青ピーマン	2個		
さくらえび	大きじ2		
小麦粉	大きじ4	(A)	
片栗粉	小さじ1と1/2	(A)	
水	適量	(A)	
【磯辺揚げ】			
焼きちくわ	大1本		
青のり	小さじ1/3		
小麦粉	大きじ2	(B)	
水	適量	(B)	
サラダ油	適量		
だし汁	カップ1/4	(C)	
しょうゆ	大きじ1と1/2	(C)	
みりん	大きじ1と1/3	(C)	
砂糖	小さじ2	(C)	
<b>手順 (家庭用)</b>			
<p>(1) 米は普通の水加減で炊く。</p> <p>(2) 【かき揚げ】玉ねぎ、人参、青ピーマンは食べやすい長さのせん切りにする。</p> <p>(3) ボウルに(A)を入れて水を加減しながらドロツとした衣を作り(2)とさくらえびを加えてサッと混ぜる。</p> <p>(4) 揚げ油を160～170℃に熱し(3)の具を食べやすい大ききになるように油に入れていき、カラッと火が通るまで揚げる。</p> <p>(5) 【磯辺揚げ】ちくわは食べやすい大ききに切り、青のりと(B)を合わせて作った衣に入れてサッと混ぜたら熱した揚げ油に入れて揚げる。</p> <p>(6) (C)を合わせて煮たてて天つゆを作る。</p> <p>(7) 器にご飯を盛り、かき揚げと磯辺揚げをのせ(6)のたれをかける。</p>			
<b>給食室からのメッセージ</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・かき揚げと磯辺揚げは子どもから大人まで大人気の天井です。</li> <li>・さくらえびは生えびに、たれは市販のめんつゆに替えても美味しくできます。</li> <li>・高温で揚げると焦げやすいので油の温度に注意！</li> </ul>			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー313kcal たんぱく質 6.7g 脂質 7.1g 食塩相当量 1.0g			



※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立北野保育園