

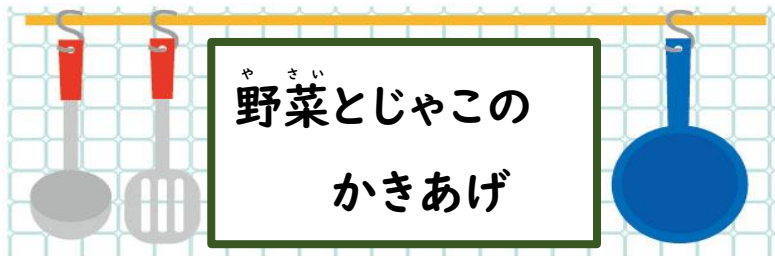


おうちでも
味わおう!

きゅう

しょく

給食レシピ



野菜とじゃこの
かきあげ



10月18日(火)
中学校の給食に登場!

<材料> 4人分

- ちりめんじゃこ・・・30g
- ホールコーン(冷凍)・・・60g
- たまねぎ・・・130g
- 小麦粉・・・65g
- 濃口しょうゆ・・・小さじ1/2
- 水・・・60cc
- 揚げ油・・・適量

<作り方>

たまねぎ ……うす切り
ちりめんじゃこ…お湯をかけ、水気を切っておく

- ①すべての食材と、小麦粉、濃口しょうゆ、水を加えて混ぜ合わせる。
- ②4等分に分けて、形を整えて、揚げる。

かきあげは、人気メニューの一つです。
お家にある食材を使って、アレンジして、おいしいかき揚げを作ってみてくださいね!!

