

❀干しいも入りかきあげ

1人分の栄養価

エネルギー	128kcal
カルシウム	82mg
塩分	0.1g



《材料…4人分》			
※分量は給食用なのでご家庭で調整してください。			
干しいも	20g	小麦粉	大さじ5
さつまいも	20g	脱脂粉乳	大さじ2/3
玉ねぎ	1/3個	水	適宜
にんじん	1/4本	塩	少々
大豆(水煮)	20g	揚げ油	適宜
ちりめんじゃこ	12g		

《作り方》

- ① 干しいもは0.5cm幅の千切りにする。
- ② さつまいもは良く洗って皮をむき、千切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ④ ボウルに小麦粉、脱脂粉乳をふるい入れ、水と塩を加えて衣を作る。
- ⑤ ④に①～③、大豆、ちりめんじゃこを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ シャもじやヘラ等を使いながらかき揚げの具を丸め、180℃の油で揚げる。



❀作り方のポイント

- 衣は少し固めにする、具がまとまりやすくなります。
- 揚げる時は、シャもじやヘラ等の上に具をのせ、静かに油に流し入れると、きれいに揚がります。

❀一口メモ

干しいもの生産量全国第1位を誇るひたちなか市では、干しいもを使ったメニュー「干しいも入りかきあげ」が、給食に登場します。

“かきあげのサクサク感と干しいものモチモチ感がおいしい！”

“干しいもの甘さと野菜の味が合っていておいしい！”

と、子供達にも大変好評です。

干しいもは、干すことにより栄養価が高くなり、食物繊維やカリウムが豊富に含まれています。ご家庭でもぜひお試しください♪

