



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 13



セッピー

11月19日は『**いい食育の日**』です。
11月19日の献立は全て**米粉**を使った内容にしています。

ところで米粉って?

米粉とはうるち米及び、もち米を原料にして製粉した粉末のことです。米粉は原料の違いに加えて、加工法によって種類がわかれます。もち米を加工したものに白玉粉や餅粉。うるち米を加工したものに上新粉などがあります。

えびの上新粉あげ

材料 (1人分)

ムキエビ	20 g	上新粉	10 g	} 衣
片栗粉	1 g	片栗粉	5 g	
芽ヒジキ	1 g	卵	5 g	
玉ねぎ	15 g	水	5 cc	
ホールコーン	5 g	なたね油	4 g	
さつまいも	15 g	塩・こしょう	少々	

作り方

- ムキエビ・・・解凍し片栗粉でもみ洗いする
- 芽ヒジキ・・・砂やゴミをとり、戻してよく洗う
- 玉ねぎ・・・色紙切り
- ホールコーン・・・ゆがく
- さつまいも・・・拍子切り
- 卵・・・割る

① 上新粉・片栗粉・卵・水で衣をつくり、材料を混ぜ揚げる。

