

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



烏飼ナスくん



● かみなり揚げ

かみなり揚げ

平成29年11月17日の献立 (材料は1人分)

いい食育の日
～ カミカミ献立 ～

摂津市立
保育所・小学校・中学校
共通献立

〔材料〕

冷凍大豆	20.0g
片栗粉	3.0g
かえりちりめん	2.0g
さつまいも	20.0g
れんこん	15.0g
サラダ油	3.0g
濃口醤油	2.5g
粗糖	2.5g
みりん	2.5g
白ごま	1.0g



〔作り方〕

さつまいも・れんこん…1.5cmくらいの角切り

A…濃口醤油・粗糖・みりん・白ごま

- ① かえりちりめんを素揚げし、さつまいも・れんこんは水分をよく切った上で、同じく素揚げする
- ② 冷凍大豆は片栗粉をまぶして、油で揚げる
- ③ Aを合わせて煮立たせ、揚げた材料をからめたら出来上がり!

保育所・小学校・中学校の連携献立です☆
かみなり揚げは、さつまいもやれんこんなどをからっと素揚げするのでもぐもぐかむ料理です。タレもかかってとってもおいしい料理なのでご家庭でもおすすめです。