

新献立

おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

さくさくかき揚げ



烏飼ナスくん



セッピー

令和5年4月19日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

ムキエビ	20g
かたくり粉	0.5g
酒	0.5g
玉ねぎ	16g
西洋かぼちゃ	20g
にんじん	5g
卵不使用マヨネーズ	5g
小麦粉	10g
こしょう(白)	0.01g
水	5g
サラダ油	10g



〔作り方〕

ムキエビ…片栗粉でもみ洗いし、酒をふる
玉ねぎ…薄切り
かぼちゃ…千切り
人参…千切り

①材料にこしょうし、マヨネーズ・小麦粉・水を混ぜ揚げる
(水は調整して入れる)