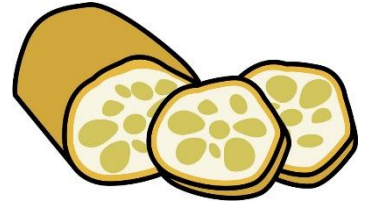


給食レシピ

のご紹介

播磨の

めぐみ揚げ



<材料>

<分量>

約 4 人分

	じゃがいも	270 g
	れんこん	200 g
	にんじん	45 g
タネ	ツナ	80 g
	さやいんげん	30 g
	塩	1 g
	濃口醤油	2.5 g
→材料の水分で加減する	かたくり粉	12 g
	揚げ油	適量

<作り方>

- ① じゃがいもは皮を剥き一口大に切り茹でる
茹でた後しっかり水切りし、マッシャーで潰す
- ② れんこん・にんじんは皮を剥き、生のまますりおろす
(みじん切りでも良い)
- ③ さやいんげんは筋を取り、小口切りにする
- ④ ツナは水気(油)をきっておく
- ⑤ 全てをボウルに入れ、混ぜ合わせる(調味料も)
- ⑥ 小判型に成形し、170℃に温めた油で揚げる
- ⑦ 浮いてきてキツネ色になれば、出来上がり

※高温で揚げると、焦げやすいので注意してください

姫路特産の蓮根を使用した献立です☆
是非作ってみてください☆彡

