

給食レシピ

のご紹介

納豆の かき揚げ



<材料>

<分量>

約 4 人分

	納豆	160 g
	ちりめんじゃこ (しらすでも可)	64 g
	たまねぎ	120 g
	にんじん	40 g
	青のり	0.8 g
バター液	水	96 g
	小麦粉	80 g
	塩	0.8 g
	揚げ油	適量

<作り方>

- ① たまねぎは薄切りにし、にんじんは千切りにしておく
※切った後、しっかり水気を切っておく
- ② ボウルに納豆・ちりめんじゃこ・たまねぎ・にんじん・青のりを入れ
混ぜあわせる
- ③ 小麦粉を別のボウルに入れ、水・塩を入れ泡だて器で混ぜる (バター液の作成)
※衣の量、固さは各ご家庭で調節してください
バター液が出来たら、②に入れ、混ぜる
- ④ 170℃の油で揚げる。
(小さいお玉等あれば落とし揚げのようにしてもかまわない)

かき揚げの色が変わり、油の上で浮いたら、出来上がり！

(中を割って確認してください、小麦粉がまだ残っている場合はもう一度揚げ直し。)