

大豆とさつまいものカリポリ揚げ



主 菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	133 kcal
たんぱく質	2.6 g

大豆とさつまいもの素朴な味を感じる給食の人気メニューです。甘辛い味付けにしてもおいしいです。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材 料 (中学年4人分)

ゆで大豆	48g
さつまいも	120g
上新粉(米粉)	30g
食塩	少々
ひまわり油	適量

★ 作り方

- ① さつまいもは拍子木切りにし、水にさらす。
- ② 水さらしにしたさつまいもとゆで大豆に上新粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 揚げた②に塩を振る。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

