

紅赤いもの日

富(とめ)の紅赤いもの 手作りかき揚げ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：183kcal
- ・たんぱく質：1.8g
- ・カルシウム：21mg
- ・鉄：0.4mg

材料	分量 (4人分) [皮などを除いた重さ]	目安量	下ごしらえ
さつまいも (紅赤)	170g	1/3~1/2 本	長さ 6cm 厚さ 6mm 程度の細切り
★小麦粉	65g	2/3 カップ	皮は汚い部分を削ぐ程度でOK!
衣 ★荒塩	2g	小さじ 1/3	
★水	100g		
サラダ油	適量		揚げ油

① ★をさっくり混ぜて衣をつくる (水の量は衣の様子を見ながら加減する)

② さつまいもを①に入れて混ぜる。

③ 180℃の油に②を入れる。

(おたまなどから滑らせるように入れると安全です。)

④ 1分ほど触らずにおき、上下を返して3分程度揚げたら完成!

《サクッと仕上げるためのポイント》

- ・冷水を使う ・混ぜすぎない
- ・②前のさつまいもに小麦粉(分量外)を少しまぶすと、衣が全体に行き渡りやすくなります。



令和2年度12月1日(紅赤いもの日)に給食で提供したメニューです。紅赤いもの素朴な甘みとホクホクとした食感が楽しめます。給食では、子どもたちがよく食べてくれていました♪よかったらお家で作ってみてください。

