

## 給食レシピコンクール受賞料理

副菜

### 里芋と長ねぎの磯辺かき揚げ



#### 1人分の栄養価

- ・エネルギー：199kcal
- ・たんぱく質：2.2g
- ・カルシウム：12mg
- ・鉄：0.3mg

材料	分量 (4人分) [皮などを除いた重さ]	目安量	下ごしらえ
里芋	140g	中サイズ 2個	1cm角切り または 拍子木切り
長ねぎ	32g	1/3~1/2本	小口切り または うすい斜め切り
揚げ油	適量		
衣	小麦粉	70g	2/3 カップ
	荒塩	1.5g	小さじ 1/3
	青のり	1g	小さじ 1
	水	100g	冷水だと◎

① 衣の材料をさっくり混ぜ、衣をつくる (水の量は衣の様子を見ながら加減する)

② 里芋、長ねぎを①に入れて混ぜる。

《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

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！



給食レシピコンクールで「里芋がほくほくでおいしいで賞」に選ばれた料理です。里芋をかき揚げにする発想が斬新で、青のりの香りと里芋のベストマッチを楽しむことができます。給食では調理しやすくするために衣をやや重くしました。ご家庭では小麦粉を少し減らすと、衣のさっくり感と里芋のねっとり感を、より楽しむことができると思います。

