

給食レシピコンクール受賞料理

副菜

3色野菜の手作りにき揚げ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：180kcal
- ・たんぱく質：1.6g
- ・鉄：0.3mg
- ・食物繊維：1.3g

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
さつまいも	90g	1/3本	6mm角程度の細切り
にんじん	40g	中1/4本	せん切り 3mm
ほうれんそう	12g	1/2株	根本を切り落とし、よく洗ってから1cm幅に切る
小麦粉	60g	大さじ7弱	
衣 荒塩	1.6g	小さじ1/4強	
水	80g	大さじ5と小さじ1	
サラダ油	適量		揚げ油

皮は汚い部分を削ぐ程度でOK!

- ① 小麦粉・荒塩・水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・にんじん・ほうれんそうを混ぜ合わせたら、①に入れてさっくり混ぜる。
- 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



給食レシピコンクールで「彩り野菜が鮮やかで賞」に選ばれた料理です。給食で作るかき揚げには、緑として“葉だいこん”（だいこんの葉っぱだけを育てたもの）を入れることがありますが、ほうれんそうを使うという発想に目からウロコが落ちました！

さつまいもの黄色、にんじんの赤色、ほうれんそうの緑色と、見た目がとても鮮やかなかき揚げです。さつまいもの皮をむかないで使用すると、赤紫色も加わって、よりきれいになりますよ。栄養価も高くなりますので、よく洗って皮ごと使用するのがオススメです。