



## 学校給食 レシピ

# ごぼうのからあげ

食物せんいたっぷりのごぼうを使った献立



ag - 13

### 材料<4人分>

ごぼう・・・1本  
からあげ粉・・・大さじ1.5  
かたくり粉・・・大さじ1  
揚げ油



#### 【一口メモ】

ごぼうをれんこんなど、違う野菜に変えてもおいしいです。

### 作り方

①ごぼうは、皮をこすりながら洗う。

②長さ5cmくらいの太めの短冊に切り、水にさらしておく。  
さらした後は、水分をよく切る。

③からあげ粉とかたくり粉を合せて、ごぼうにからめる。

④170度くらいの油で揚げる。ごぼうが浮いてきてカリッとなったらできあがりの目安です。

#### 【給食献立】

ごはん そぼろどんぶり ごぼうのからあげ きのこのみそ汁

近江八幡市学校給食センター