

なんでもかきあげ



★おすすめポイント★

子どもの苦手な野菜も、甘みのあるコーンや玉ねぎといっしょにかきあげにするとおいしく食べられます。

●材料（4人分）

たまねぎ・・・・・・・・・・1/2個（150g）
にんじん・・・・・・・・・・1/2本（60g）
コーン（缶詰または生）・・・大さじ3（50g）
グリーンピース・・・・・・・・大さじ3（50g）
（桜えび・・・・・・・・・・大さじ3）

A

小麦粉・・・・・・・・・・大さじ1（10g）
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1（10g）

B

小麦粉・・・・・・・・・・大さじ3（30g）
塩・・・・・・・・・・少々（2g程度）
水・・・・・・・・・・大さじ3（45cc）

●作り方

- ①グリーンピースをさっと塩ゆでしておく。
- ②玉ねぎ、にんじんを千切りにする。
- ③ボールに材料の野菜（あれば桜えびも）とAを入れ、まんべんなく混ぜあわせる。
- ④合わせておいたBを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤スプーンでひとかたまりにし、180℃の油で揚げていく。

野菜の甘みがしっかりと感じられるメニューです。
使用する野菜は何でも大丈夫です。給食ではほうれん草を入れます。
Bの水の量は野菜の水分によって減らしてね。

