

★^{なつやさい}夏野菜のかき揚げ^あ

◆^{ざいりょう}材料（4人分）^{ぶん}

- ・かぼちゃ : 80 g
- ・たまねぎ : 100 g
- ・ごぼう : 40 g
- ・にがうり : 20 g
- ・^{こむぎこ}小麦粉 : 30 g
- ・^こかたくり粉 : 15 g
- ・^{しお}塩 : 少々
- ・^{みず}水 : 20～50cc
- ・^あ揚げ油^{あぶら} : ^{てきりょう}適量

} A



◆^{きゅうしよく}給食の献立例^{こんだてれい}

わかめごはん
^{ぎゅうにゅう}牛乳
^ひ冷ややっこ
^{なつやさい}夏野菜のかき揚げ^あ
 だいこんの^にカレーそぼろ煮

◆^{つく}作り方^{かた}

- ① かぼちゃとごぼうはせん切り、たまねぎとにがうりは^{うす}薄めのスライスにする。
- ② ①に^{しょうりょう}少量の^{こむぎこ}小麦粉で打ち粉し、Aの材料を^あ合わせて衣を作り、^{ころも}具を^{つく}混ぜ合わせる。
- ③ 4等分にして、1個ずつ^あまとめて揚げる。

* この分量は^{ぶんりょう}大量調理^{たいりょうちりょうり}の場合^{ばあい}のものです。
 ご家庭では^{かてい}調整^{ちようせい}をお願いします。

高島市内学校給食センター