



和(なごみ)だより
給食のレシピを届けます！

～4月の献立より～



「春野菜のかきあげ」

春に美味しいたまねぎ・じゃがいも・たけのこを使ったかきあげです。春にとれるたまねぎは水分を多く含んでおり、やわらかく甘いのが特徴です。

また、新じゃがいもも水分を多く含んでおり、皮が薄くやわらかいので皮ごと使用することもできます。揚げ物や炒め物におすすめです。

春野菜の味と歯ごたえを楽しむことができます。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

ちくわ	100g(小5本)
じゃがいも	40g(小1個)
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
たけのこ(水煮)	40g
小麦粉(打ち粉用)	大さじ3
小麦粉(衣用)	大さじ3
片くり粉	大さじ1
塩	ひとつまみ
水	55cc
油(揚げ用)	適量

〈作り方〉

- ① ちくわは輪切りまたは半月切りにする。
- ② にんじん・たまねぎ・たけのこはせん切りにする。
- ③ じゃがいもはせん切りにし、水にさらす。
- ④ ①②③をまぜ合わせ、小麦粉(打ち粉用)を全体にまぶす。
- ⑤ 小麦粉(衣用)・片くり粉・塩と定量の水をまぜ合わせて衣を作る。
- ⑥ そのつど④と⑤を合わせ、170℃の油で揚げる。

※揚げる材料に先に打ち粉をしておくことで、からっと揚げられます。

～できあがり～

来月は…「ミートボールとキャベツのトマト煮」と
「油あげのチャンプル」のレシピをお届けします。

