

根菜のかき揚げ



■ 説明

平成27年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・かぼちゃ.....20g
- ・ごぼう.....20g
- ・れんこん.....20g
- ・にんじん.....10g
- ・枝豆むき身（冷凍）.....10g
- ・薄力粉.....10g
- ・米粉.....10g
- ・だし汁（昆布+花かつお）..18g
- ・揚げ油.....適宜

■ 手順

1. 下準備

- ①だし昆布と花かつおでだしをとる
※200ccの水にだし昆布1g、花かつお6g程度です。
- ②野菜は全て千切りにする。

2. 調理

- ①ボウルに野菜とふるいにかけて小麦粉・米粉を入れ、だし汁も加え混ぜる。
- ③160℃～170℃の油で揚げる。