

ひよこ豆の衣のかき揚げ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
*いか 短冊 冷凍	10		①具材をすべて合わせひよこ豆(粉)をまぶす。
にんじん	3	短冊切	特にイカは油がはねやすいのでたっぷり粉をつける。
たまねぎ	15	うす切	②①に衣を加え、一人分ずつにオープンシートに
*冷凍千切ごぼう	3	流水解凍	取り分け、そっと油に入れて揚げる。
*冷凍むき枝豆	5		※いかは硬めの衣の方が爆発しにくいですが、離水
*ひよこ豆 粉 生	1.2	まぶす用	することを考慮して、粉は多めに用意することを
*ひよこ豆 粉 生	10	衣	お奨めします。
水	15	衣	※このレシピは煮込みうどんなどに合わせることを
*揚げ油	5		想定しているので、味はつけていません。
			用途に合わせ、調味してください。

*は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
106	4.9	6.2	0.05	21	27	0.5	0.6	23	0.07	0.03	3	2.7