

# ごぼうのかき揚げ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
ごぼう	10	千切り	①Aを混ぜ衣を作る。
たまねぎ	15	スライス切り	②①にごぼう・たまねぎ・ホールコーン・ひじきを
* 冷ホールコーン	5	流水解凍	加え混ぜる。
* 干しひじき	0.5	戻す	③油で揚げる。
* 小麦粉	A 13		
* 塩	A 0.2		
水	A 10		
* 揚げ油	5		

\*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
107	1.8	5.4	0.5	19	14	0.5	0.2	3	0.05	0.02	1	1.6