



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★かみかみかき揚げ★

材 料	分量 (g)	備 考
ごぼう	40	1/4本
にんじん	40	1/5本
たまねぎ	40	1/5個
炒り大豆	8	
さやいんげん	20	2本
小麦粉	40	大さじ5
でん粉	12	大さじ1と1/2
ベーキングパウダー	1.2	小さじ1/3
塩	1.4	小さじ1/5
水	5	小さじ1
揚げ油	適宜	

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① ごぼうは干切りにし、水にさらしてあく抜きをした後、水気をしっかりきっておく。にんじん・たまねぎは干切り、さやいんげんは3cm長さの斜め切りにする。
- ② ★の粉を混ぜ合わせた後、水を加えて衣を作る。
- ③ ①と炒り大豆を合わせたところに、②を加えて衣をからめる。
- ④ ③を人数分にわけ、形を整えて170℃の油で時々裏返しながらかき揚げながら、中まで火が通るようにじっくり揚げる。



6月4日から10日までの一週間は、「歯と口の健康週間」です。学校給食では、この週に、かみごたえやカルシウムを意識した料理が登場します。かみかみかき揚げは、かみごたえのあるごぼうと炒り大豆を使って、しっかりかんで食べてもらえるように考えられています。