


|  |   |   |   |        |
|--|---|---|---|--------|
| 料理名                                      | スジエビのかき揚げ   |   |   |        |
| 考案者                                      | 学校法人滋賀短期大学生生活学科食健康コース2年生(2023年度)  |   |   |        |
| 写真                                       |  |   | <b>セールスポイント</b><br><br>かき揚げにすることで、スジエビのひげをカリッとさせ、食べやすくしました。スジエビは殻ごと食べられるので、カルシウムをたくさん摂取することができ給食のメニューにもぴったりです。さつまいもを入れることでホクホク感と甘みを加え、子どもでも食べやすいよう工夫しました。さらにあおさを加えることで、磯の香りや色どりを楽しめるようにしました。  |        |
|  | <b>材料</b>   | <b>分量(g)</b>  | <b>作り方</b>  |        |
|  | スジエビ<br>ごぼう<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>さつまいも<br>薄力粉<br>あおさ<br>水<br>サラダ油(揚げ油)<br>塩          | 20<br>10<br>5<br>10<br>15<br>15<br>0.1<br>15<br>適量<br>0.2 | ①スジエビは、きれいに洗い水気を切る。<br>②ごぼう、にんじんを斜め切りしてから、千切りにする。<br>③玉ねぎを薄切りにする。<br>④さつまいもは3mm厚さに切り、3cm長さの千切りにする<br>⑤ボウルに①～④を入れ、薄力粉の約3分の1を加え、具に薄力粉を軽くまとわせる。<br>⑥別のボウルに⑤の残りの薄力粉とあおさと水を入れ混ぜ合わせる。<br>⑦⑥に⑤を入れ、全体に衣をつける。<br>⑧165～170℃に熱した油に、木べらの上に広げた⑦を流し入れる。<br>⑨揚げたらバットにあげ、熱いうちに塩を振る。 |        |
| <b>作り方のポイント・コツ</b>                       |   |   |   |        |
| 具材を細切り揃えて、食材全体に小麦粉をまぶしておくことで、きれいに仕上がります。 |   |   |   |        |
| 栄養価                                      | エネルギー   | 346 kcal  | たんぱく質   | 5.1 g  |
|  | 脂質  | 28.7 g  | 炭水化物  | 19.0 g |
|  | 食塩相当量   | 0.4 g   |   |        |