

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			セールスポイント 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。	
	材料	分量(g)	作り方	
	スジエビ ごぼう にんじん 玉ねぎ さつまいも 薄力粉 あおさ 水 サラダ油(揚げ油) 塩	20 10 5 10 15 15 0.1 15 適量 0.2	①スジエビは、きれいに洗い水気を切る。 ②ごぼう、にんじんを斜め切りしてから、千切りにする。 ③玉ねぎを薄切りにする。 ④さつまいもは3mm厚さに切り、3cm長さの千切りにする 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。 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。 ⑦⑥に⑤を入れ、全体に衣をつける。 ⑧165～170℃に熱した油に、木べらの上に広げた⑦を流し入れる。 ⑨揚げたらバットにあげ、熱いうちに塩を振る。	
作り方のポイント・コツ				
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		