

給食レシピ（ごはん）

大豆入りかき揚げ

材料（4人分）

- 大豆の水煮 30g
- たまご 15g
- 玉ねぎ 1/2個一串切り
- 水 適量
- ピーマン 1個一千切り
- サラダ油 適量（揚げる用）
- にんじん 1/2個 一千切り
- ウィンナー 50g 一輪切り
- 小麦粉 70g
- 塩 少々

作り方

- ① 切った野菜とウィンナーを全てボールに入れておく。
- ② 小麦粉、塩、卵、水を合わせて天ぷら粉を作る。
- ③ 野菜と天ぷら粉を絡めて油で揚げていく。
- ④ きつね色になったら取り出して、油をよく切る。



豆が苦手な子もぱくぱく食べられるメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください☆
切った野菜に打ち粉をしておくとサクサクに揚がりますよ♪

菜の花のごま和え

材料（4人分）

- 菜の花 80g
- にんじん 1/3個
- すりごま 適量
- 上白糖 大さじ1/3
- 醤油 大さじ1/4

作り方

- ① 菜の花とにんじんを別々にしんなりするまで茹でる。
- ② すりごま、上白糖、醤油を合わせて調味料を作っておく。
- ③ 茹でた野菜をよく絞って合わせ調味料を絡めて完成。

お砂糖を少し多めに入れた方が菜の花の苦味が消えて、お子さんも食べやすいと思います☆
春の野菜をぜひご家庭でも食べてみて下さい♪

