

1月の給食より

## かき揚げ

材料（4人分）

玉ねぎ 中1/2個  
人参 1/4本  
さつまいも 60g  
ちりめん 15g  
ひじき（乾） 10g  
むきえび 80g  
酒 小さじ1  
むき枝豆 20g

かたくり粉 大さじ1  
※ { 小麦粉 大さじ4  
卵 1/2個  
塩 少々

揚げ油 適量

### 《作り方》

- ① 玉ねぎ・人参はせん切りにする。さつまいもは3mm程度の太さのひょうし切りにする。えびは、酒をふりかけておく。
- ② ひじきは戻さずに使うので、ごみや砂が混じっていないか見ておく。
- ③ ボウルに玉ねぎ・人参・さつまいも・ちりめん・ひじき・えび・枝豆を入れ、かたくり粉を上からふって、全体を混ぜ合わせる。
- ④ ③に残りの衣の材料（※印）を加えて混ぜる。混ぜ合わせたときに、パサパサであれば、水を少量加える。
- ⑤ ④を4つに分けて形を整え、180℃の油であげる。

