



ごはんを  
びょうずに  
めしあがれ

『おらほの給食日本一！！』を目指して

## 五 ー 中 今日の給食

平成29年11月6日(月)

11月です。献立作成の目標「実りの秋、感謝の気持ちで食べる」です

献立

### かき揚げ天井・みそ汁(大根葉)・酢の物・牛乳

#### かき揚げ

材料(1人前)

- ・ごぼう 20g
- ・バターナッツ 30g
- ・にんじん 20g
- ・たまねぎ 20g
- ・いんげん 5g
- ・干しエビ 3g
- ・小麦粉 40g
- ・卵 10g
- ・揚げ油

※酢の物  
地場産のかぶとワカメの  
オーソドックスな酢の物です。

寒さに勝つ！！ポイントは野菜の摂取ですからかき揚げも冬の野菜満載です。

- (1) にんじん、ごぼう、バターナッツは拍子木切りにします。
  - (2) たまねぎスライス、いんげんは洗って5cmほどにザク切ります。
  - (3) 野菜には粗方薄く小麦粉をまぶし、残りの小麦粉を卵、水で練らないように混ぜ、野菜海老をさっくり混ぜます。
  - (4) 200度前後の高めのたっぶりの油でからりと揚げます。
- ※井たれはみりんとだし醤油に干しいたけや海老の戻し汁を合せて作ってみて下さい。



熱量 854kcal たんぱく質 24.7g 脂質 19.7mg カルシウム 737mg 価格 270.04円

栄養士コメント

#### 秋の野菜でかき揚げ

かき揚げ・掻き揚げ(かきあげ)とは天ぷらの一種である。野菜、江戸前の魚介類などを小麦粉用いた衣でまとめ、食用油で揚げた日本料理である。

天ぷらと同様に「天つゆ」や「塩」で味付けをして食べたり、丼種として丼飯の上に味付けをして載せて食べたり(かき揚げ丼・天井)、蕎麦・うどんに載せる、ざるそばに添えるなどの食べ方がある。東京において一般的に「かき揚げ」と言えば芝海老、小柱、ミツバをごま油で揚げたものを指す事が多いが、地方独自のかき揚げも多く、現在は具材の組み合わせは様々であり種類が多い。ソラマメや子アユ、シラウオ、サクラエビなどを単独でまとめて揚げることもある。

名前は、かき混ぜて揚げることからついたようです。

地場率(カロリーベース) 75%

酢の物を食べましょう！  
酢の物も「和食」の代表格、苦手な人も多いと思いますが現代人に特に不足しがちな栄養素をうまく補ってくれます。



