給食室だより No14

給食室だよりも最終回となりました。今回はかき揚げを紹介します。 家庭でも麺類のお供に登場しますが、給食室の大量調理のかき揚げ の作り方を家庭でもお試しください。毎回は春が旬のあさりとひじ きの入ったかき揚げにしました。

3月13日(水)

きつねうどん・牛乳・旬のかき揚げ・おろし煮・デコポン

「旬のかき揚げ」(1人分)

材料 1人分

- ・むき身あさり 5g・酒 適量・水菜 5g
- ・玉ねぎ 30g ・人参 .5g ・ひじき 0.5g
- ・鶏卵7g ・小麦粉 25g ・水 適量 ・揚げ油

野菜を洗い、切る。









材料を混ぜる。

小麦粉を適量混ぜる。



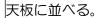






- 玉ねぎを洗い、薄切りする。
- 人参を洗い、せん切りする。
- 水菜を洗い、2~3 cmに切る。
- ひじきを洗い、戻しておく。
- あさりをさっとボイルして酒をふっておく。
- ・鶏卵・小麦粉・水で衣を作る。(さっと混ぜあわせる。※だまがあっても大丈夫です)
- 材料を混ぜ合わせ、小麦粉を少量振り入れる。(水分が出るので小麦粉が材料をまとめる働きをします。)
- ・衣と材料を混ぜ合わせたら、オーブンシートに一人分づつ並べ、そっと熱した油に入れて揚げる。
- ※形が整い、厚みが出ない、くずれにくい揚げ方です。







シートごと油に入れる。



シートをそっとひき抜 き揚げる。





今日も 560 枚 揚げ終わりました