

# 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てください。今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。

作り方

- ・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、2~3cmに切る。
  - ・ひじきを洗い、戻しておく。
  - ・あさをさっとポ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、オープンシートに一人分ずつ並べ、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。



今日も560枚揚げ終わりました



材料を混ぜる。

小麦粉を適量混ぜる。

衣を適量混ぜる。

天板に並べる。

シートごと油に入れる。

シートをそっとひき抜き揚げる。