

## 保育所の給食レシピ 『かき揚げ天ぷら』

《材料 作りやすい分量 子ども4人分》

さつまいも	80g【100g】	ちりめんじゃこ	12g【20g】
玉ねぎ	40g【80g】	人参	12g【20g】
ゆで大豆	20g【40g】		
卵	16g（約1／3個）【32g】（約1／2個強）		
小麦粉	16g（すりきり大さじ2）【32g】		
塩	少々		
水			
揚げ油			

\*5月は、添え野菜がつくので、少し量は少なめになっています。

通常、かき揚げのみで提供する場合は【 】の分量で作っています。

《作り方》

1. 野菜は大豆の大きさに合わせて切る。
2. ちりめんじゃこは、ざるに入れさっと洗う。
3. さつまいも、ちりめんじゃこ、玉ねぎ、人参、大豆、卵、小麦粉、水を入れ揚げ生地をつくる。  
（水で固さは調整）
4. 180℃ぐらいの油で好みの大きさに揚げる。  
（子どもは、カレー Spoon ぐらいで揚げるとよい）

・エネルギー	112Kcal【184Kcal】
・たんぱく質	2.7g【4.8g】
・脂質	6.1g【10.3g】



\*写真は【 】の分量で作っています。