

6月の給食レシピ紹介 ～ 歯ッピーメニュー ～



だいず あま あ に 大豆と甘えびの揚げ煮



エネルギー:110kcal たんぱく質:5.5g 脂質:6.6g 炭水化物:8g カルシウム:26mg 鉄:0.4mg 食物繊維:1.4g 塩分:0.3g

材料(4人分)

かんそうだいず 乾燥大豆	24g
あま からつ 甘えび(殻付き)	110g
ぶん でん粉	適量
あ あぶら 揚げ油	適量
しろ 白いりごま	小さじ1
さんおんとう 三温糖	大さじ1と1/3
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1と1/3
みず 水	12cc

作り方

- ① だいず みず もど
大豆は水につけて戻しておく。
- ② あま からつ みず あら
甘えびは殻付きのまま水で洗い、ペーパータオルで水気をふきとる。頭と胴に分け、胴はさらにペーパータオルで水気をとる。 ※給食では、頭付きのまま使用することもあります。
- ③ ①のだいずをざるにあけてみずけき、でん粉をつけて、170～180℃の油で4分程度、かりっとするまで揚げる。
- ④ ②のえびにでん粉をつけて、180℃の油でからっと揚げる。
- ⑤ なべにカッコ内の調味料を入れて煮立て、③と④といりごまを入れて混ぜ合わせる。

★調理のポイント

あま すいぶん ぶん ぶん あぶらは おさ
甘えびの水分をしっかりとってからでん粉をつけると、でん粉がきれいにつき、油跳ねも抑えることができます。
だいず あま あ しょうかん たの きゅうしよく くい こう
大豆も甘えびもからっと揚げることで食感も楽しめます。給食ではごまをからいりして加え、さらに香ばしくしています。

★栄養一ロメモ

あま からつ た しつ いっしょ と あたま と まる
甘えびは殻付きのまま食べるので、たんぱく質と一緒にカルシウムも摂ることができます。また、頭を取らず丸ごとつか ばあい おお ちい るい おお と
使った場合やえびの大きさが小さいほど、さらにカルシウムやビタミン類も多く摂ることができます。

りょうり ちょうみりょう ぶんりょう はか けいりょう おお こ
料理のきほん・調味料の分量を計る計量スプーンは大さじ(15cc)と小さじ(5cc)があります。

1 カップは200cc のことです。