

● お好み揚げ ●



材料（ 4人分 ）

たね	ゆでだこ	60g
	むきえび	60g
	酒	小さじ1
	焼きちくわ	20g
	キャベツ	140g (葉1~2枚)
	にんじん	1/5本
	卵	L 1/2個
	しょうが	少々
	小麦粉	大さじ7
	食塩	少々
	揚げ油	適量

ソース	ケチャップ	大さじ2弱
	ウスターソース	大さじ1/2
	さとう	小さじ1弱
	水	大さじ1
	青のり粉	少々
	花かつお	少々

作り方

1. 材料を切る。たこは5mmくらいの薄切り、ちくわは半月切り、キャベツ、にんじん、しょうがはみじん切りにする。
2. えびに酒をふってくさみをとったあと、たことえびに小麦粉をまぶしておく。
3. ボールに卵を割りほぐし、すべての材料と塩を入れて混ぜ合わせてたねを作る。
4. 鍋に油を入れ火にかけ、180℃まで熱したら、たねを一人2個ずつになるように形をととのえながら入れ、中まで火が通るようにしっかり揚げる。
5. 別の鍋にソースの材料を入れ火にかけ、焦がさないように混ぜながらソースを作る。
6. 青のり粉と花かつおはそれぞれフライパンでから炒りして取り出しておく。
7. お皿に4を盛りつけ、ソースをかけて青のり粉と花かつおをふりかけたら、できあがり！

●栄養教諭のコメント

お好み揚げは、お好み焼きのたねを小さくして油で揚げた料理です。ソースが甘めで、子どもたちの食べやすい味にしています。また、青のりと花かつおは、から炒りすることでそのまま使うよりも風味をよくしています。

からだをつくるたんぱく質源としてのたこやえび、ちくわなどと、キャベツ、人参を混ぜ合わせて作るので、野菜の苦手なお子さんも食べやすい料理です。一つひとつ手作りしている「お好み揚げ」は、子どもたちに人気のメニューです。