

☆さつまいものかき揚げ☆

【分量（4人分）】

玉ねぎ	100g（1/2個）
にんじん	50g（5cm）
さつまいも	100g（7cm）
いんげん	15g（3本）
ながいも	35g（2cm）
粉末かつお節	1g（小さじ1弱）
小麦粉	50g
揚げ油	適量

※分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① にんじん、さつまいも、ながいもは細切り、玉ねぎはスライス、いんげんは細長く2cm幅に切る。
- ② 小麦粉と粉末かつお節を合わせ、切った野菜を入れて分量外の水で調節する。
- ③ 鍋に揚げ油を入れて温める。
（箸をさして泡が出るくらい）
- ④ ③を4等分にし手の平サイズにまとめたものを温めた鍋に入れる。
- ⑤ 両面がきつね色になったら、取り出し油をきる。



大府市のかき揚げは、1つ1つ手作りに揚げており、粉末かつお節を入れることで、塩を入れなくても風味よく食べることができます。

野菜から水分が出てこない場合は、少量の水を足す事でまとまりやすくなりますよ！

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 130kcal
たんぱく質 1.6g
食塩相当量 0.1g

