

「かき揚げ」をつくろう！

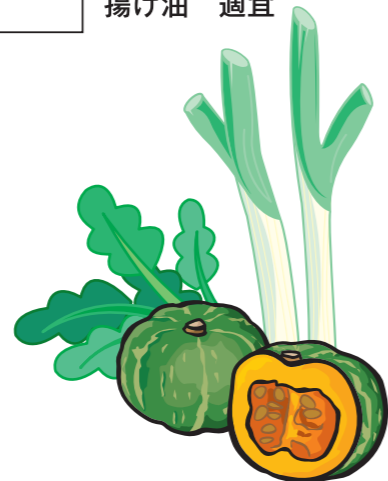
166キロカロリー 副菜1つ

用意するもの<器具>

- | | | | |
|--------------------------|-------|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | エプロン | <input type="checkbox"/> | まな板 1 |
| <input type="checkbox"/> | 三角巾 | <input type="checkbox"/> | まな板すべり止め 1 |
| <input type="checkbox"/> | タオル | <input type="checkbox"/> | 包丁 1 |
| <input type="checkbox"/> | えんぴつ | <input type="checkbox"/> | 揚げ鍋 1 |
| <input type="checkbox"/> | はかり 1 | <input type="checkbox"/> | 揚げバット 1 |
| <input type="checkbox"/> | 電子レンジ | <input type="checkbox"/> | 菜箸 1 |
| <input type="checkbox"/> | ラップ | <input type="checkbox"/> | トング 1 |
| <input type="checkbox"/> | 鍋つかみ | <input type="checkbox"/> | ボウル(大) 1 (野菜用) |
| | | <input type="checkbox"/> | ボウル(小) 1 (卵用) |
| | | <input type="checkbox"/> | 揚げ用あみじゃくし |
| | | <input type="checkbox"/> | クッキングシート 20枚 |
| | | <input type="checkbox"/> | (8×8cmに切ったもの) |
| | | <input type="checkbox"/> | 切った材料をおく入れ物 3 |

用意するもの<食材> (5人分)

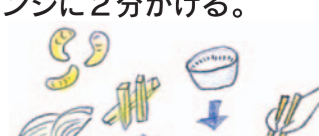

- | | | | |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | かぼちゃ(うす切り) 100g | <input type="checkbox"/> | 米粉(上新粉) 50g (小麦粉でもいいよ) |
| <input type="checkbox"/> | 春菊(葉のみ) 30g | <input type="checkbox"/> | 卵(M寸) 1こ |
| <input type="checkbox"/> | 氷見ねぎ 1本 | <input type="checkbox"/> | 揚げ油 適宜 |



用意するもの<食器>

- | | |
|--------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> | お皿 |
| <input type="checkbox"/> | はし |
| <input type="checkbox"/> | はしおき |

つくる

- | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 春菊の葉を手でつむ。 |  |
| <input type="checkbox"/> | かぼちゃはタネ、ワタをとり水で洗ってラップで包み、電子レンジに2分かける。 | |
| <input type="checkbox"/> | かぼちゃをうす切りにし細く切る。 | |
| <input type="checkbox"/> | 氷見ねぎは斜めに細切りする。 | |
| <input type="checkbox"/> | ボウル(大)にかぼちゃ、ねぎをいれて、米粉を加えよくまぜる。 | |
| <input type="checkbox"/> | 小さいボウルに卵をわり、カラがはいってないかたしかめ、ときほぐす。 | |
| <input type="checkbox"/> | 野菜のはいったボウルに卵をいれてまぜる。 |  |
| <input type="checkbox"/> | 春菊をいれてサッと全部をまぜる。(具ができたよ。) | |
| <input type="checkbox"/> | 揚げ鍋に油をいれてあたためる。(180℃) | |
| <input type="checkbox"/> | 小さく切ったクッキングシートに具をのせる。 | |
| <input type="checkbox"/> | あみじゃくしにクッキングシートごとのせてそっと油へすべらせていれる。 | |
| <input type="checkbox"/> | 途中でクッキングシートがはずれるのでシートだけ取り出す。 | |
| <input type="checkbox"/> | カリッと色よく揚がったら、取り出して揚げあみにのせ油をきる。 | |



配膳をする(他の料理とならべる)

かき揚げ



大きいおかず
小さいおかず(くだもの)
ごはん
おつゆ



主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	チェック