

<きゅうしょくレシピ> 骨こつかきあげ



材料(4人分)

たまねぎ	1個
にんじん	50g
じゃがいも	100g
枝豆	30g
白身魚すり身	150g
米粉(または小麦粉)	50g
塩	少々
乾燥ひじき	小さじ1
揚げ油	適量



作り方

- ① たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。じゃがいもはせん切りにして水にさらす。ひじきは水戻しする。
- ② 切った野菜を混ぜ合わせ、米粉(小麦粉)をまぶし、白身魚すり身を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 塩とひじきを加えて混ぜ合わせる。(たねが固くて混ぜにくいようであれば少量の水を加える)
- ④ ③のたねを丸くまとめて、180℃の油できつね色になるまで揚げる。

✿ポイント✿

5月の献立テーマ「骨こつメニュー」にちなんで、丈夫な骨を作るカルシウムの多いひじきや枝豆を使ったかきあげです。

白身魚すり身がなければ、はんぺんをすりつぶしたのものでも作れます。

じゃがいもをさつまいもに変えてもおいしくできます。

学校給食では、アレルギー対応のため卵を入れていませんが、おうちで作るときは、少し卵を入れるとふんわりしたかきあげになります。

