

## <きゅうしょくレシピ>

### かみかみかきあげ



#### 材料(4人分)

たまねぎ	1個
さつまいも	100g
ごぼう	100g
くきわかめ	30g
枝豆	30g
白身魚すり身	150g
米粉(または小麦粉)	50g
塩	少々
揚げ油	適量



#### 作り方

- ① たまねぎはうす切りにする。さつまいもはせん切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。くきわかめは水につけて塩ぬきする。
- 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✿

6月の献立テーマ「かみかみメニュー」にちなんで、かみごたえのある食材(ごぼう、くきわかめ、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ものでも作れます。

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。

