

家庭でできる学校給食メニュー

納豆入りかき揚げ

《材料》	4人分
玉ねぎ	100g
にんじん	40g
エリンギ	20g
長芋	32g
納豆	48g
小麦粉	40g
塩	小さじ1/5
水（必要ならば）	適量
揚げ油	適量



《作り方》

材料の下処理

- 玉ねぎ→スライス
- にんじん、エリンギ→千切り
- 長芋→すりおろし

材料と納豆、小麦粉、塩を混ぜ合わせる。固さを見て必要ならば水を加える。

平たく成形し、175℃の油で2～3分揚げる



《ポイント》

油で揚げるので、納豆の風味が和らぎ、納豆嫌いな子にも好評です。卵の代わりに長芋をつなぎに使用することで、ふんわりやわらかく仕上がります。さっくり混ぜて形を作り、ふわっと揚げるのがコツです。

《栄養価》 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
135	3.5	7.4	22	0.6	72
ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
0.06	0.09	3	2.1	0.3	