

# 納豆入りかき揚げ

浜田市立浜田給食センター  
( 食数 3, 200食 )

カラッと揚げて、いつもの納豆とは違うおいしさを感じることができる一品です。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	155kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	5.8g
カルシウム	40mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	47μg RE
ビタミンB1	0.14mg
ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	2.0g
食塩	0.3g
マグネシウム	24mg
亜鉛	0.3mg

## 材料 (1人分)

挽きわり納豆・・・15g  
芽ひじき(乾)・・・0.3g ・水で戻す  
たまねぎ・・・7g ・薄切り  
にんじん・・・5g ・短冊切り  
ちりめんじゃこ・・・4g  
さつまいも・・・10g ・1cm角切  
小麦粉(薄力)・・・2g  
小麦粉(薄力)・・・10g  
A { でんぷん・・・5g  
三温糖・・・1g  
食塩・・・0.2g  
水・・・16g  
揚げ油・・・適量

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 食材を全て混ぜ合わせ、小麦粉をまぶす。
- 2 Aを混ぜ合わせて衣を作り、1に混ぜる。
- 3 170℃の油で4分揚げる。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

納豆は、鉄分を多く含む食材の一つです。ちりめんじゃこを入れることで風味が出ておいしさもアップします。

食材を混ぜ合わせた後に少量の小麦粉を全体にまぶすことで、衣とよく絡むようになります。

## 学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳 ・納豆入りかき揚げ
- ・白菜のおひたし ・うずら卵のすまし汁