

カリポリ揚げ

吉賀町学校給食六日市調理場
(食数 221食)

カリカリ、ポリポリと食感よく食べられます。しっかりかんで食べてもらいたい時や、あまりかまなくても食べられる献立に組み合わせています。



一人当たりの栄養価

エネルギー	133kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	3.7g
カルシウム	47mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	7μg RE
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	2.6g
食塩	0.4g
マグネシウム	35mg
亜鉛	0.5mg

材料 (1人分)

大豆	・・・10g	・戻しておく
でんぷん	・・・4g	
煮干	・・・3g	
さつまいも	・・・35g	・1.5cmの角切り
揚げ油	・・・適量	
上白糖	・・・1.8g	
清酒	・・・1g	
本みりん	・・・1g	
しょうゆ (濃口)	1.2g	
水	・・・2g	

下ごしらえ

作り方

- 1 調味料を合わせて煮立て、たれをつくる。
- 2 煮干とさつまいもは素揚げする。
- 3 大豆はでんぷんをつけて揚げる。
- 4 揚げた煮干、さつまいも、大豆をたれにからめる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

11/8日の「いい歯の日」にちなんで、考えた献立です。かめる食材をたっぷり使って、意図的に良くかんで食べる献立にしました。豆が苦手な子どもたちも、揚げた豆と甘辛い味付けに箸が進むようです。麺の日などあまりかまなくても食べられるような献立に組み合わせてるようにしています。

学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・カリポリ揚げ
- ・ナムル
- ・鶏ごぼうスープ