



切り方で味が変わる？
金時ニンジン
の
松葉揚げ

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



1人分
約100kcal

【材料】(4人分)

金時ニンジン…120g
かえりちりめん…15g
小麦粉…40g
卵… $\frac{1}{3}$ 個
冷水…60cc
揚げ油…適量

【作り方】

<2種類の松葉揚げを計8個作ります>

- ① ニンジンには、2mm幅と5mm幅の2種類の千切りにする。それぞれにかえりちりめんを加え、分けておく。
- ② ボウルに卵と冷水を入れてしっかり混ぜ、小麦粉を入れてさっくりと混ぜる。
- ③ 揚げ油を170℃に熱する。①を②に1個分ずつ入れ軽くまぜ合わせ、油に入れてからりと揚げる。
- ④ ③を器に盛る。

👉 アレンジのポイント!

金時ニンジン
の
切り方を変える

ごく細い千切りと太めの千切りで味いや食感の違いを比べてみましょう



アレンジのもとにした学校給食
「金時にんじんの松葉揚げ」

ニンジンには東洋系と西洋系があります。金時ニンジンは東洋系で、ふだんよく見かける西洋ニンジンに比べてやわらかくて甘みが強く、ニンジン独特の匂いも少ないのが特徴です。香川県は全国1位の生産量を誇ります。かえりちりめんといっしょに揚げると、不足しがちなカルシウムや鉄分を摂取しやすくなる上に、ニンジンの甘みが増えておいしく食べられます。

給食レシピ提供：香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会