

材料 天ぷら

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
えび(20g)	1本	1本	100本
きす	1尾	1尾	100尾
なす	30g	30g	3300g
ピーマン	15g	15g	1725g
天ぷら粉	10g	10g	1000g
牛乳	—	5g	500g
水	10g	5g	500g
揚げ油(白絞油)	適宜	適宜	適宜

材料 二色うどん

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
冷凍うどん	1/2玉	1/2玉	50玉
冷凍抹茶うどん	1/2玉	1/2玉	50玉
人参	10g	10g	1100g
ほうれん草	30g	30g	3300g
生姜	3g	3g	360g
みょうが	2g	2g	206g
長ねぎ	6g	6g	840g
めんつゆ(2~3倍濃縮)	20g	15g	1500g
牛乳	—	85g	8500g
水	80g	—	—

1人分*の栄養成分

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	コレステロール	食塩相当量
		Kcal	g	g	mg	mg	mg	g
めんつゆ	乳和食	72	3.5	3.2	161	96	10	1.6
	普通食	20	0.5	0	44	3	0	2
天ぷら	乳和食	195	9.7	12.6	273	31	55	0.1
	普通食	192	9.5	12.4	266	26	55	0.1
二色うどん	普通食	364	9.8	1.6	379	45	0	0.3

*一人分:天ぷら(なす45g、ピーマン20g、きす30g、えび22g)めんつゆ100g、うどん2色合わせて250g

レシピのポイント

- 天ぷらの衣に牛乳の旨味やコクが加わり、しっとり食べやすく仕上がる。天つゆやめんつゆが薄味でも美味しく食べられる。
- めんつゆを減らして、水の代わりに牛乳で希釈することで旨みやコクが加わる。
- めんつゆが少なくなるので塩分が減るが、牛乳のコクで麺類が美味しく食べられる。

作り方

天ぷら

- ①なすは縦半分になり、へたを残し切込みを入れる。
- ②ピーマンは種を取り、縦に4等分に切る。
- ③えびは腹の方に数か所切込みを入れておく。
- ④全ての具材に、天ぷら粉を薄くまぶしておく。
(衣の天ぷら粉とは分量外)
- ④フライヤーに揚げ油を用意し、170℃に設定する。



- ⑤衣を作る。ボウルに天ぷら粉を入れ、冷水と牛乳を加え、サクリとだまが残る程度に混ぜる。
(暑い時期は氷を数個入れておくと良い。)



- ⑥具材を衣にからませ、油で揚げる。その際に、一度に沢山入れると急激に温度が下がるので、入れ過ぎには注意する。



- ⑦からっと揚げたものから引き揚げて、油を切る。

二色うどん

- ①冷凍うどんを熱湯で茹でて、水で冷やし、水気を切る。二色のうどんを用意する。
(普通のものとは抹茶を半分ずつ)
- ②人参は5mm幅に切り、花型で抜き茹でておく。
- ③ほうれん草は、熱湯で茹でて水でさらし、水気を絞って食べやすく切る。
- ④薬味の生姜はすりおろす。ねぎとみょうがは、薄切りにする。
- ⑤めんつゆと牛乳を混ぜ、つけ汁を作る。
(めんつゆは、あらかじめ冷やしておくが良い。)

献立例

- ・二色うどん
(ミルクめんつゆ)
- ・ミルク天ぷら
盛り合わせ
(えび、きす、なす、
ピーマン)
- ・水ようかん

