

## 材料

|        | 1人分<br>(普通食) | 1人分<br>(乳和食) | 100人分<br>(乳和食発注量) |
|--------|--------------|--------------|-------------------|
| 冷凍むきえび | 20g          | 20g          | 2000g             |
| 玉ねぎ    | 30g          | 30g          | 3180g             |
| 人参     | 10g          | 10g          | 1100g             |
| 三つ葉    | 5g           | 5g           | 540g              |
| 天ぷら粉   | 10g          | 10g          | 100g              |
| 牛乳     | —            | 10g          | 1000g             |
| 白絞油    | 12g          | 12g          | 1200g             |

## 1人分の栄養成分

|     | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | コレステロール<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
| 乳和食 | 148             | 5.4          | 8.7       | 180          | 36            | 36              | 0.1          |
| 普通食 | 141             | 5.0          | 8.3       | 165          | 25            | 34              | 0.1          |

## レシピのポイント

- 牛乳をてんぷら粉に使用することにより、衣が硬くならずにとりと仕上がる。

## 作り方

### 仕込み



- ・人参は太めのせん切りにする。
- ・三つ葉は3cm長さに切る。
- ・玉ねぎは薄切りにする。

### 調理方法



- ①ボールに野菜類やむきえびを入れ混ぜ合わせる。



- ②ボールに天ぷら粉と牛乳を入れ、氷水を加えホイッパーで混ぜ合わせる。(だまが残るようにする)



- ③衣を具材に加え、混ぜ合わせる。



- ④揚げ油を熱し、かき揚げを揚げていく。からっと揚がったものから引き上げ、油を切っておく。

### 盛り付け



### 献立例

- ・かきあげうどん (かきあげ)
- ・薬味 (ねぎ、ほうれん草)、七味唐辛子(小袋)
- ・白菜ツナしょうゆあえ
- ・バナナ

