

納豆のかきあげ

安来市立社日小学校

納豆嫌いでも不思議と食べてしまう、子供が大好きなかきあげ。カレー味というのも食べやすいポイントです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	119 kcal
たんぱく質	3.7 g
脂質	6.0 g
カルシウム	27 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	47 µg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	0.2 g
マグネシウム	22 mg
亜鉛	0.4 mg

材料 (1人分)

小粒納豆	・・・	10 g		
むきえだまめ	・・・	5 g	・・・	茹でておく
たまねぎ	・・・	12 g	・・・	スライス
にんじん	・・・	5 g	・・・	せん切り
さつまいも	・・・	15 g	・・・	ひょうし切り
薄力粉	・・・	5 g		
卵	・・・	5 g		
カレー粉	・・・	0.1 g		
食塩	・・・	0.2 g		
三温糖	・・・	0.5 g		
揚げ油	・・・	4 g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

納豆を揚げるとネバネバ・匂いがなくなり、食べやすくなります。

作り方

所要時間 40分

- 1 衣を作る。
- 2 材料を混ぜる。
- 3 好みの大きさに揚げる。

学校給食献立例



- | | |
|----------|--------|
| ・麦ごはん | ・牛乳 |
| ・納豆のかきあげ | ・おなか和え |
| ・大根のみそ汁 | ・一口チーズ |