

# かりかりごぼう

雲南市吉田学校給食センター

ごぼうがメインの料理ですが、かりかり、サクサクとした歯ごたえで食べやすく、人気メニューの1つです。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	83 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	4.6 g
カルシウム	22 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	5 µg RE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	0.2 g
マグネシウム	24 mg
亜鉛	0.5 mg

## 材料 (1人分)

ごぼう	・・・20g	・・・斜め薄切り
米粉	・・・3g	
揚げ油	・・・2g	
かえり煮干し	・・・2g	
ピーナッツ(16割カット)	5g	
こいくちしょうゆ	・・・0.7g	
清酒	・・・2g	
みりん	・・・1.5g	
三温糖	・・・0.5g	
水	・・・1.5g	

## 下ごしらえ

## 料理の工夫のポイント・PR等

ごぼうはとにかく薄く切ることがからっと揚がるポイントです。ごぼうはあくが強く、苦手な子どもも多いですが、食感と甘辛い味付けで好評です。

## 作り方

所要時間 25分

- 1 ごぼうは5cm程度の長さに切り、斜めに薄切りする。
- 2 1を水にさらしてあくを抜き、ザルに上げて水気をよく切っておく。
- 3 2に米粉をまぶして油で揚げる。
- 4 かえり煮干しとピーナッツを素揚げする。
- 5 調味料と水を煮立たせ、3と4をからめて仕上げる。

## 学校給食献立例



- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・ポークビーンズ
- ・かりかりごぼう
- ・グリーンサラダ