

あけぼの学園 7月の献立

7月18日 メニュー 納豆のかきあげ



(献立)

昼食

ごはん
納豆のかきあげ
みそドレッシングサラダ
オニオンスープ
すいか

おやつ

牛乳
雪の宿

献立紹介やメッセージなど

●納豆のかき揚げ 卵なし(子ども5人分)●

<材料>

納豆・・・50g
ちくわ・・・50g
さつまいも・・・110g
にんじん・・・1/8本
わかめ(乾燥)・・・4g
ねぎ・・・15g
たまねぎ・・・1/3個

*わかめは、水で戻さないこと!

<調味料>

小麦粉・・・50g
水・・・45g
なたね油・・・適量

子ども達に人気の
メニューです♥

<作り方>

- 1.ちくわは縦半分に切り、小口切りにする。
- 2.ねぎは5ミリの小口切り、さつまいもはいちょう切りにし、水にさらしておく。にんじんは粗みじんに切る。たまねぎは食べやすい大きさに切る。
- 3.①と②と納豆とわかめをあわせ、粉・水を混ぜ合わせ、スプーンで油の中に落とし揚げる。