彩都西中学校

大学かぼちゃ

材料（給食１人分）

かぼちゃ（ひと口大）	３５ｇ
でんぷん（片栗粉）	１ｇ
なたね油	適量
黒ごま	適量
砂糖	２ｇ
はちみつ	１ｇ
濃口しょうゆ	０．２ｇ
水	１．２ｇ

作り方

①砂糖、はちみつ、しょうゆ、水を煮立ててみつを作る。

②かぼちゃは水気を切り、でんぷんをまぶして、１７０度位の油で揚げる。

③１のみつをからませ、黒ごまをふる。

※給食用に分量および作り方を一部変更しています。
※大量調理用の分量のため、ご家庭で作る際には量を調整してください。