

8 年 3 組 4 班			献立名 アジのかき揚げ
材料	旬(★)	分量(4人分)	加熱方法
アジ		4匹	茹でる
にんじん	★	1/2本	炒める
さつまいも小	★	1個	煮る
とうもろこし	★	40g	蒸す
ほうれん草	★	1/2本	焼く
まいたけ	★	1つ	揚げ
かぼちゃ	★	1/8個	作り方 1, アジを三枚に下ろす。 2, 人参を3mm(短冊切り) さつまいもを5mm(さいの目切り)に切る。 玉ねぎ、ほうれん草、マイタケ、 かぼちゃも適当な大きさに切る。 3, ①さつまいも、とうもろこし ②にんじん、ほうれん草 ③しそ、かぼちゃ、まいたけ それぞれを1グループにして、 小さなかき揚げを作る。 4, 具材と薄力粉大さじ1をボウルに入れ混ぜる 5, 米粉大さじ1/2を加えて更に混ぜる 6, 冷水を少しずつ入れさっくり混ぜる 7, 小さく切ったオープンペーパーに乗せる 8, 180度に熱した油の中に入れて揚げる 9, 薄くきつね色になったら揚げ上がり 10, 調味料を添える(大根おろし、塩、チーズ レモン)
レモン		1/2個	
しそ		2枚	
大根(下ろすよう)	★	1/4本	
塩		10gほど	
粉チーズ		少々	
薄力粉		大さじ4	
米粉		大さじ2	
(冷水)		30~40ml	
オープンペーパー		12枚	



献立のお薦めポイント

- ・かき揚げを一口サイズにして食べやすくしました。
- ・アジと秋・冬の野菜を一緒にたくさん使って、旬を感じられるようにし、様々な組み合わせを楽しめるようにしました。また、かき揚げの味付けの種類も増やし、より様々なアジの組み合わせも楽しめるようにしました。
- ・揚げるときの調理のしやすさや、同じような食感にならないように、かき揚げの野菜の組み合わせを工夫しました。