# カリカリ揚げ

## ＜常食＞

| 材料名（1人分） | 分量g |
|---|---|
| さつまいも(いちょう) | 40 |
| ごぼう（ささがき） | 20 |
| れんこん（いちょう） | 15 |
| 煮干し | 8 |
| 大豆水煮 | 10 |
| 揚げ油 | 適宜 |
| | |
| 三温糖 | 4 |
| しょうゆ | 2 |
| 片栗粉 | 1 |
| 水 | 5 |

**作り方**

① 野菜を切る。
② 野菜、大豆、煮干を素揚げする。
③ 調味料を合わせ、たれを作る。
④ 揚げた材料とたれをからめる。

**献立組み合わせ例**

**常食栄養量**

エネルギー: 165 kcal
たんぱく質: 4.9 g
脂質: 5.0 g

**備考・一口メモ等**

食物繊維がたっぷりとれます。給食でも人気の一品です。

## ＜配慮食＞

| 材料名（1人分） | 分量g |
|---|---|
| **《後期》** | |
| さつまいも | 35 |
| ごぼう | 15 |
| れんこん | 15 |
| 煮干し | 3 |
| やわらか大豆 | 15 |
| | |
| 三温糖 | 4 |
| しょうゆ | 2 |
| 片栗粉 | 1 |
| 水 | 5 |
| **《中期・初期》** | |
| さつまいも | |
| ごぼう | |
| れんこん | |
| 煮干し | |
| やわらか大豆 | |

**作り方**

**《後期》**

① 煮干をさっと炒め、圧力鍋で15分かけ、10分蒸らす。
② さつまいもは、軽く揚げてから柔らかく煮る。
③ 煮汁を調節し、れんこん、ごぼうと大豆と調味料を①に入れて煮、でんぷんでまとめる。

**《中期》**

① さつまいもは、軽く揚げてから柔らかく煮る。
② 煮干しはミルサーで粉にしておく。
③ 煮汁を調節し、調味料と煮干の粉さつま芋を煮る。れんこん、ごぼうと大豆を加えて煮る。
④ 具と汁に分ける。
⑤ 汁にとろみをつけ、具材にかける。

**《初期》**

① 中期で作った具材をペーストにする。
② 中期の汁にとろみをつけ、具材にかける。

**備考・一口メモ等**

じゃがいもを加えてもおいしいですよ。