図書コラボ給食『本に出てくるおいしいもの』

★かきあげてんどん★

【あげる　はらぺこめがね・作　佼成出版社】

≪材料（４人分）≫

米２合・水360mL・玉葱3/4個・さつま芋1/6本・人参1/6本・パセリ大さじ１＋小さじ１・いか短冊40ｇ・上新粉大さじ３弱・強力粉大さじ３強・卵1/3個・塩少々・水適宜・揚げ油適量・だし汁大さじ２・醤油大さじ１弱・みりん大さじ１弱・砂糖小さじ１・片栗粉小さじ2/3

≪作り方≫

①米は浸水し、炊飯する。

②玉葱はスライス、さつま芋は太千切り、人参は千切り、パセリは粗みじんに切る。

③上新粉、強力粉、卵、塩、水を合わせ、①の野菜、いか短冊を加えてよく混ぜる。

④４等分にして丸く成形し、170℃の油で揚げる。

⑤だし汁、醤油、みりん、砂糖を混ぜ合わせ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑥ごはんの上に④のかきあげをのせ、⑤のたれをかける。