

給食レシピ紹介



2021年9月24日（金） かぼちゃナッツ ※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
かぼちゃ(生)	48	わたをとり、1.5cmのさいの目にカットする
大豆	4	前日から水戻しする 水気を切っておく
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	
水あめ	8.4	
うすくちしょうゆ	1.2	
みりん	1.8	
はちみつ	0.6	
スライスアーモンド	3.6	フライパンでさっと煎っておく

【作り方】

- ① たれを作る。鍋に水あめ、うすくちしょうゆ、みりん、はちみつを入れ、さっと煮立てる。
- ② 揚げ油を180度にし、かぼちゃは素揚げ、戻した大豆にはかたくり粉をまぶして揚げる。
- ③ ①の鍋に、素揚げしたかぼちゃ、大豆を入れ、炒ったスライスアーモンドを加えてさっと混ぜ合わせる。

<ポイント!>

- ・かぼちゃのカットは、あまり大きいと中まで火が通るのに時間がかかりますので、1.5cm位がちょうど良いかと思います。爪楊枝で刺してみれば大丈夫ですが、カリカリが好きな方はやや長めでも良いかと思います。(たれの中に入れるので、カリカリでも後でしっとりします。)
- ・アレンジとしては、小さめの煮干しを煎って、一緒にたれにからめてもおいしいです。