

レシピ紹介 ~給食メニューから~

※レシピは家庭用に
アレンジしています。

副菜 揚げかぼちゃ[2人分]

かぼちゃ	80g
片栗粉	4g(小さじ1強)
塩	0.5g(ひとつまみ)
(揚げ油)	適宜

- ① かぼちゃの種をとり、スライスする。
- ② 片栗粉と塩を混ぜ、かぼちゃにまぶす。
ビニール袋の中に入れ、フリフリすると、
汚れものが少なくて済みます。
- ③ 油で揚げる。フライパンで、揚げ焼きに
してもO.K。じっくり中まで火を通す。

お弁当にも
おすすめです。

