

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

(材 料) 4 人分

かえりいりこ	20 g
小麦粉	大さじ1.5
揚げ油	適量
A 黒砂糖	30 g
しょうゆ	小さじ1/4
水	大さじ1

いいんとう

《作り方》

- ①いいんこはさっと水にくぐらせて、ざるにあげる。
- ②①に小麦粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③フライパンにAの材料を入れて火をつけ、さわらず待つ。
- ④大きな泡が小さくなって煮詰まったら、②を一気に加えてからめ、かりんとうのように仕上げる。

給食メニューコンテスト
最優秀作品の一つに
選ばれました。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター