



学校給食レシピ



オクラとコーンのかき揚げ

材料（4人分）

・焼きちくわ	2本
・オクラ	2～3本
・じゃがいも	小1個
・にんじん	中1／8本
・たまねぎ	中1／2個
・コーン	20g
・天ぷら粉	45g
・水	適量
・塩	少々
・油	適量

作り方

- ① 材料を切る。
オクラ・焼きちくわ…小口切り
じゃがいも…千切り にんじん…短冊切り
たまねぎ…スライス
- ② ボウルに天ぷら粉、塩を入れ、水を加えて衣を作る。
- ③ ②にオクラ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、コーン、ちくわを加えて混ぜる。
- ④ 170℃の油に③をお好みの大きさに becoming ように入れて揚げる。