



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。