

保育園給食
おすすめレシピ

豚肉のカレー天ぷら

カレー味で
おいしい



ゆかせんせいのおススメ一言

お弁当に入ったら
嬉しいな～(笑)



<材料 4人分(大人2人+幼児2人分)>

豚肉薄切り 180g
 塩 0.6g (一つまみ)
 カレー粉 0.6g (小さじ1/4)
 にんにく 5g (1/2かけ)
 しょうが 2g (少々)
 卵 18g (小1/2個)
 小麦粉 36g (大さじ4)
 酒 少々
 塩 0.6g (一つまみ)
 揚げ油 適量

<作り方>

1. にんにく、しょうがはすりおろし、豚肉にもみこむ。塩、カレー粉で下味をつける。
2. 小麦粉に溶き卵と水を加え、衣を作る。酒、塩も加える。(水は衣がほろろりするくらいに調整して下さい)
3. 180℃の油で揚げる。

※薄切り肉を折りたたんで衣をつけて揚げるとふんわりと揚がる。

<栄養価(幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
143kcal	5mg	0.2g