

## 給食メニューを

# 作ってみよう！



### かぼちゃの天ぷら

#### 材料（1人分）

かぼちゃ……………36 g  
塩……………0.45 g  
米粉……………7.2 g  
昆布パウダー……………0.01 g  
水……………6.3 g  
揚げ油



#### 作り方

- ① かぼちゃは太めのいちよう切りにする。
- ② 衣を作る。
- ③ かぼちゃを衣にくぐらせて油で揚げる。



れんこん、ごぼう、  
さつまいも等  
いろいろな食材でも  
できますよ。