

揚げだいず



ひとくちメモ

- * 乾燥だいずはゆでると量が約2倍になります。ゆでただいずを使う時は320g用意しましょう。
- * おやつにもぴったりです。

作り方

材料と分量 (10人分)

(作りやすい量として10人分にしました)

乾燥だいず	160g
片栗粉	大さじ3程度
揚げ油	
塩	小さじ1/2



- 1 だいずは洗い、4~5倍の水に一晩つけてもどす。(冷蔵庫に入れておく)つけた水ごと鍋に入れ、やわらかくなるまでゆでる。ざるにあけて水気をきる。



- 2 だいずに片栗粉をまぶす。



- 3 油の温度170℃~180℃で揚げる。



- 4 塩をふる。

一人分の 栄養価

エネルギー 111kcal
たんぱく質 6.4g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!
👉ここをタップ



ごはん 牛乳
煮魚 揚げだいず
豚汁



2017年9月の給食献立より