

料理カード

学 校 名	相模原市立 共和小学校	
出 品 者	ふりがな	
料 理 名	大和芋・海老・紅しょうがのカリモチ揚げ	
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方
○大和芋	1 本	<p>①大和芋の皮をむき、すりおろす。</p> <p>②長ねぎ・紅しょうがは粗みじん切り、むき海老は食感を残すため、2 c m位にブツ切りにして、塩を軽くひとつまみと酒をまぶしてよく混ぜる。</p> <p>③①と②を合わせる。小麦粉は全体に振り入れ、だしパックはパックの中身を入れ混ぜる。</p> <p>④2本のスプーンで180℃の揚げ油の中に落として揚げる。 (大きさは直径4 c m弱を目安に)</p> <p>※上下返しながら揚げ、きつね色に変わり表面がカリカリしふくらんできたら、出来上がり。</p> <p>⑤お好みで塩をひとつまみふりかけ、盛りつける。</p> <p>備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 相模原産のやまといも（さがみ長寿いも）を使用。 粘りがあり、揚げると外カリカリ中モチモチです。</p>
長ねぎ	2 / 3 本	
むき海老	1 7 0 g 程度	
塩	適量	
酒	適量	
紅しょうが	4 0 g	
小麦粉	大さじ4	
だしパック	1 パック	
塩	適量	
揚げ油	適量	



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー246kcal たんぱく質11.9g)