

子どもたちに人気の揚げ物メニューだよ！

お弁当のおかずにもピッタリ！ポイントを押さえて、おいしい揚げ物をマスターしましょう。



- ・・・揚げ油の温度は、少量の衣や粉を油に落とすと目安になります・・・
- 低温（150～160度）・・・衣は底まで沈み、ゆっくり上がってくる
- 中温（170～180度）・・・衣は途中まで沈み、浮き上がってくる
- 高温（180～190度）・・・衣は油の表面で散る

かじきの竜田揚げ

材料	分量	下準備	作り方
かじき	300g	一口大の角切り	① かじきにしょうが、酒、しょうゆ、で下味をつける。 ② 水気をきった①に片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
しょうが	6g(親指1関節分位)	すりおろす	
酒	6g(小さじ1強)		
しょうゆ	15g(小さじ2強)		
片栗粉	大さじ2～3		
揚げ油			



- ・かじきの他に、あじ、さば、白身魚などの魚や鶏肉、豚肉などでもおいしくできます！
- ・片栗粉に青のりを加えると、磯部揚げになります。

かじきのさらさ揚げ

材料	分量	下準備	作り方
かじき	300g	一口大の角切り	① かじきにしょうが、酒で下味をつける。 ② 水気をきった①に片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。 ③ ①を合わせて小鍋に入れ、加熱しながら混ぜ合わせる。 ④ 揚げたかじきを③に入れてからめる。
しょうが	6g(親指1関節分位)	すりおろし	
酒	6g(小さじ1強)		
片栗粉	大さじ2～3		
揚げ油			
④しょうゆ9g(大さじ1/2) みりん9g(小さじ2弱) 砂糖6g(小さじ2) カレー粉0.6g(小さじ1/4)			



- ・カレー風味で子どもたちに人気のメニューです。
- ・かじきを一口大にすることで食べやすくなり、味もよくなります。

～名前の由来～

カレー粉の黄色がインドの起源の更紗(さらさ)という染め物に似ているところから、この名がつけました。

揚げた魚や鶏肉にあうタレいろいろ

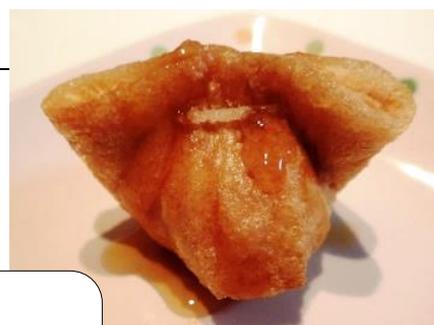
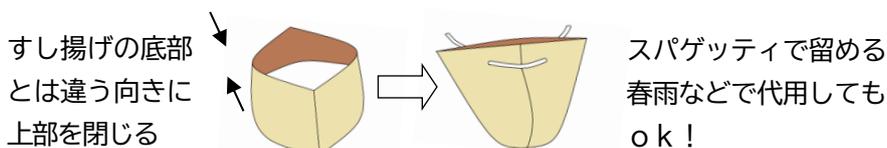
ごまだれ	三温糖大さじ1・しょうゆ小さじ2・みりん小さじ2・白いりごま小さじ2
ケチャップだれ	ケチャップ小さじ5・みそ大さじ2・砂糖大さじ1・酒小さじ1
甘酢たれ	酢大さじ1・しょうゆ小さじ2・砂糖小さじ2・酒小さじ1



※レシピ集の分量は、基本的に4人分(大人2人・子ども2人)です。

コンコンコロッケ(6個分)

材料	分量	下準備	作り方
すし揚げ	3枚	半分に切る	① ジャが芋はゆでてつぶす。 ② 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒め、玉ねぎ、人参も加えて炒める。①、塩を加えて混ぜ、冷ます。 ③ ②を6等分にしてすし揚げに詰める。きつねの顔の形にして、スパゲッティで留める。(図参照) ④ 揚げ油を熱し、キツネ色に揚げる。 ⑤ 小鍋に④を入れて煮溶かし、④にかける。
じゃが芋	270g	乱切り等	
豚ひき肉	60g	} みじん切り	
玉ねぎ	60g		
人参	30g		
塩	少々		
油(炒め用)	適量		
揚げ油	適量		
スパゲッティ	5cm位の長さに切ったものを6本		
④	(しょうゆ12g(小さじ2) みりん6g(小さじ1) 砂糖6g(小さじ2) 水少々)		



ポイント!



- ・すし揚げに付いたヒダがきつねの耳になります。キツネの顔になるように、形を整えてから揚げましょう。
- ・すし揚げを裏返して具を詰めて揚げると、サクッとした食感になります。



レバーのかいん揚げ

材料	分量	下準備	作り方
豚レバー	240g	2×3cm位に切る	① レバーはたっぷりの湯でさっとゆで、ザルにあげて水をきり、④に20分程浸ける。 ② ①のレバーの水気をきり、片栗粉をまがし、180度の油で揚げる。 ③ 小鍋に⑥を入れて煮立てる。 ④ 揚げたレバーを③のソースにからめ、ごまをからめる。
しょうが	少々	すりおろす	
にんにく	少々	すりおろす	
しょうゆ	6g(小さじ1)	} ④ 混ぜ 合わせる	
酒	6g(小さじ1強)		
片栗粉	25g(大さじ3)		
揚げ油	適量		
ケチャップ	30g(大さじ2)	} ⑥	
ウスターソース	18g(大さじ1)		
砂糖	6g(小さじ2)		
白いりごま	6g(小さじ2)		



鉄分豊富な
メニューです!

見た目がかいんとうに似ているので「かいん揚げ」です。

ポイント!



- ・園では、下味をつける前にレバーを一度ゆでて臭みを取っています。また、カリッと揚げると臭みがあまり気になりません。
- ・苦手な子は、レバーを小さめに切った方が食べやすいです。
- ・レバーは中までしっかり火を通しましょう。



鶏のから揚げレモンソース

材料	分量	下準備	作り方
鶏肉	240g	食べやすく切る	① 鶏肉は、④の調味料に浸けて下味をつける。(30分位) ② ①に片栗粉をまぶし、180度位の油で揚げる。 ③ ②を火にかけ、かるく沸騰させる。 ・レモンソース ④ 揚げた肉と、③のレモンソースをからめて出来上がり♪
酒	6g(小さじ1)	④ 大きめのボウルに 合わせておく	
おろししょうが	3g(小さじ1)		
おろしにんにく	3g(小さじ1)		
片栗粉	大さじ3位		
揚げ油	適宜		
レモン汁	9g(小さじ2)	⑤ 鍋に混ぜ合わせ ておく	
しょうゆ	12g(小さじ2)		
砂糖	8g(小さじ2弱)		
酢	3g(小さじ1弱)		



ポイント!



- ・ソースが温かいうちに肉を入れるとよくからみます
- ・豚肉や白身魚などの魚で作ってもおいしいですよ♪



まさご揚げ

材料	分量	下準備	作り方
木綿豆腐	210g	水切りしておく	① 豆腐は手でしっかりとつぶす。 ② ①に、他の材料と④を加えて、よく混ぜ合わせる。 ③ 180度位の油に、大きめのスプーンですくって落としながら揚げる。
玉ねぎ	60g	みじん切り	
むきえび	60g	酒(分量外)をふって あらみじん切り	
鶏ひき肉	60g		
人参	30g	みじん切り	
ちりめんじゃこ	18g		
白いりごま	6g(小さじ2)		
卵	1個		
揚げ油	適量		
片栗粉24g(大さじ3弱) 塩少々 酒3g(小さじ1/2) しょうゆ6g(小さじ1)		④	

まさご(真砂)は、砂のように材料を細かくするという意味があります。



ポイント!



- ・たねがゆるくてうまくまとまらない場合は、片栗粉を増やして調整するとよいです。
- ・ふわふわな食感が子どもたちに人気です。

<豆腐の水切りについて>

まさご揚げやハンバーグなどに入れる豆腐は水切りすると扱いやすくなります。

方法1：沸騰したお湯で2～3分ゆで、キッチンペーパーを敷いたざるにあげ、重しをのせ10分程度置く。

方法2：キッチンペーパーに包み、重しをのせ20～30分置く。

方法3：キッチンペーパーに包み、電子レンジ600Wで2分程度加熱する。

※重しはお皿や水を入れたボウルなどでよいです。