



まいたけのカレー衣揚げ

H20 箕輪北小学校



〈献立〉

- ・きのこご飯
- ・まいたけのカレー衣揚げ
- ・ブロッコリーのごま味噌和え
- ・豚汁
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

季節のきのこや野菜をたくさん使った献立を考えてみました。
まいたけの味の良さとカレー風味がマッチしています。

■材料 / 4 人分

まいたけ …… 240g
小麦粉 …… 80g
片栗粉 …… 15g
カレー粉 …… 6g
塩 …… 0.8g
揚げ油 …… 適量

■作り方

- ① まいたけはさっと洗い、大きめに裂いておく。
- ② ボールに小麦粉・片栗粉・カレー粉・塩を入れ、水を加えて衣を作る。
- ③ まいたけに衣をつけ、170℃の油でからりと揚げる。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 165kcal たんぱく質 3.1g 脂質 7.8g 炭水化物 21.8g 食塩相当量 0.2g