

【お好みボール】レシピ

【材料(小学生3・4年生 1人分)】

むきえび	10g
いか	5g
竹輪	5g
桜えび	0.3g
青のり	0.2g
やまいも	6g
にんじん	7g
キャベツ	16g
小麦粉	6g
おからパウダー	2g
米油(揚げ油)	適宜
中濃ソース	3g
かつお節(花かつお)	0.5g



きのこうどん(ソフトめん)
牛乳、お好みボール、ゆで落花生

＜この日のメニューの栄養価＞
(小学校3・4年生 1人分)

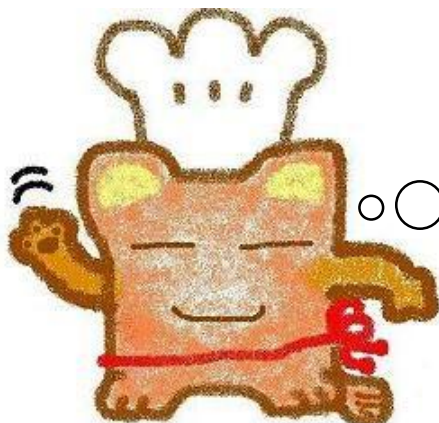
エネルギー	659kcal
たんぱく質	27.9g
脂質	21.2g
食塩相当量	2.4g

＜1人分の栄養価＞

エネルギー:115kcal	たんぱく質:5.4g
脂質:6.0g	食塩相当量:0.4g

【作り方】

- ① むきえび、いか、竹輪は粗みじん切で切る。
- ② にんじんとキャベツはみじん切りにする。
- ③ やまいもは皮をむき、すっておく。
- ④ ①～③の食材に、青のり、桜えび、小麦粉、おからパウダーを混ぜあわせる。
- ⑤ ④をよく混ぜたら、ひと口大に丸めて、油で揚げる。
- ⑥ 花かつおは、香りを出すために乾煎りしておく。
- ⑦ 揚げたお好みボールに中濃ソースと、乾煎りした花かつおをかけて完成♪



たこ焼きのような見た目で
子どもたちに人気のメニュー！
この日は秋を感じる「きのこうどん」
と秦野産の落花生も一緒に
食べたチーヌ♪