



都立大島海洋国際
高等学校提供

明日葉のかきあげ

大島産の明日葉を使ったかきあげです。

材料（1人分 1個）

たまねぎ 40g	小麦粉 15g
ねぎ 8g	片栗粉 5g
明日葉 10g	たまご 5g
ちくわ 20g	水 20g
揚げ油 7g	

作り方

- ①具をカットする。
- ②具を混ぜ合わせる。
- ③小麦粉～水を混ぜ、②に加える。
- ④油で揚げる。

献立内容

主食および主菜 吹き寄せごはん
汁物 すましそうめん
副菜 明日葉のかきあげ
副菜 白菜の柚子香り漬け

一食分の栄養成分値

エネルギー	801kcal
たんぱく質	26.3g
脂質	16.2g
炭水化物	138.6g
食塩相当量	4.5g

この献立で摂取できる野菜の量 161g

吹き寄せごはん：たけんこ、にんじん すましそうめん：にんじん、しょうが、小ねぎ
明日葉のかき揚げ：たまねぎ、ねぎ、明日葉 白菜の柚子香り漬け：白菜

※ここでいう野菜は、いも類、きのこ類及び海藻類を含めない緑黄色野菜及びその他の野菜です。