



献立名

黒はんぺんフライ

材 料

- 黒はんぺん 4枚
- 小麦粉 小さじ2
- 卵 1個
- パン粉 適量
- 揚げ油 適量



※卵の代わりに水で小麦粉を溶くことによって、卵アレルギーのお子さんも同じ献立を食べることができます。

作り方

- ① ときほぐした卵に小麦粉を入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
- ② 黒はんぺんに①をつけ、パン粉をまぶす。
- ③ 180℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。

※ ★は材料に対して作りやすいよう多めの分量を記載しています。

エネルギー	150kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	5.4g
塩分	0.9g
(子ども一人分)	



給食の献立例
 米飯
 ゆかりふりかけ
 牛乳
 かきたま汁
 黒はんぺんフライ
 じゃこと梅のサラダ

※レシピは家庭用にアレンジしています。