

# ごぼう天



給食キャラクター  
ひじ丸くん

## この日の給食の 組み合わせ

ごはん  
かきたま汁  
ごぼう天・納豆みそ  
牛乳

## 材料（6個分）

|           |      |
|-----------|------|
| 魚すり身（味付き） | 200g |
| 卵         | 半個   |
| ごぼう       | 100g |
| にんじん      | 30g  |
| 玉ねぎ       | 60g  |
| 揚げ油       | 適量   |

## 作り方

- ①ごぼうは、大きめのさがきに切る。人参は短冊切り、玉ねぎは千切りに切っておく。
- ②魚のすり身に卵と野菜を混ぜる。  
※ここで味の確認のため、試し揚げをし、うす味なら塩を加える。
- ③食べやすい大きさに平らに丸める。  
180℃程度の油で、3～4分揚げる。

## コメント



ごぼう天を揚げているところ

給食では、味付きのえそのすり身を使っています。すり身によって塩分が違うので、試し揚げをお勧めします。大きく切った野菜がたくさん入ったごぼう天は、噛み応えがあります。野菜の甘味も加わり、魚嫌いのお子さんにも食べやすい料理です。