

ちくわのお好み揚げ



主菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	127 kcal
たんぱく質	3.7 g

学校給食では、色のついていないしょうがを使っていますが、ご家庭では紅しょうがを使っていただくと、きれいな色の仕上がりになります。また、上新粉（米粉）を使いますが、小麦粉でもおいしくできます。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材料（ 中学年4人分 ）

焼きちくわ	4本
上新粉(米粉)	24g
花かつお	0.8g
青のり	0.4g
酢漬けしょうが(紅しょうが)	2g
ひまわり油	適量
水(衣用)	48ml

★ 作り方

- ① 焼きちくわは縦横半分に切る。酢漬けしょうがをみじん切りにする。
- ② 水、上新粉、花かつお、青のり、①のしょうがを混ぜて衣を作る。
- ③ 焼きちくわに②の衣をつけて油で揚げる。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

