

# 揚げえび豆



## 主菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	128 kcal
たんぱく質	5.4 g

滋賀県の郷土料理であるえび豆を食べやすくするために、揚げています。



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 ）

すじえび	40g
ゆで大豆	100g
でん粉(片栗粉)	16g
ひまわり油	適量
濃口しょうゆ	8g
三温糖	8g
みりん	2.8g
水	8ml
いりごま	4g

## ★ 作り方

- ① すじえびはよく洗う。
- ② すじえびとゆで大豆にでん粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋にしょうゆ、三温糖、みりん、水を合わせて加熱し、②といりごまを入れて混ぜながら加熱する。

☆ 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

