

ちくわの磯辺揚げ



ひとくちメモ

- * ちくわにまぶす衣は、天ぷらの衣の硬さが目安です。
- * 青のりの代わりにカレー粉やごまを入れた衣で作っても美味しいです。

作り方

材料と分量 (4人分)

ちくわ	小4本
青のり	小さじ2
小麦粉	大さじ2
衣	片栗粉 小さじ1
塩	少々
水	大さじ2
揚げ油	



1 ちくわをななめに切る。



2 小麦粉・片栗粉・青のり・塩・水を混ぜ合わせて衣を作る。



3 ちくわに衣をまぶし、油の温度170～180℃で2～3分揚げる。



一人分の 栄養価

エネルギー 95kcal
たんぱく質 4.5g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね！
[👉ここをタップ](#)



麦ごはん 牛乳
ちくわの磯辺揚げ 豚汁
こんぶのつくだ煮



2017年6月の給食献立より