

# 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



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