

★ちくわのおこのみ揚げ^あ

◆材料（4人分）^{ざいりょう ぶん}

- ・ちくわ : 4本
- ・小麦粉^{こむぎこ} : 大さじ4
- ・青のりまたはあおさ粉^{あお} : 少々
- ・しょうが甘酢漬^{あまずづ}け : 3.5g
- ・かつお節（細かいもの）^{ぶし こま} : 1.2g
- ・水^{みず} : 適量^{てきりょう}

A



◆揚げ油^{あ あぶら}

: 適量^{てきりょう}

◆作り方^{つく かた}

- ①ちくわは縦半分^{たてはんぶん}に切る。
- しょうが甘酢漬^{あまずづ}けはみじん切り^きにする。
- ②Aの材料^{ざいりょう}を合わせて衣^えを作る。
- ③ちくわに衣^えをつけて油^{あぶら}で揚げる。

※衣^えの青のり・かつお節^{ぶし}・しょうが甘酢漬^{あまずづ}けの代わりに、ゆかり粉^かやカレー粉^こなどを入れてもおいしいです！

◆給食の献立例^{きゅうしょく こんだてれい}

ごはん ひじき佃煮^{つくだに}
牛乳^{ぎゅうにゅう}

ちくわのおこのみ揚げ^あ
厚揚げ^{あつあ}とたけのこのみそ煮^に
沢煮^{さわに}碗^{わん}

*この分量^{ぶんりょう}は大量調理^{たいりょうちようり}の場合^{ばあい}のものです。

ご家庭^{かてい}では調整^{ちようせい}をお願いします。

高島市内学校給食センター