

★ししゃものいそべ揚げ^あ

◆材料^{ざいりょう}（4人分^{ぶん}）

- ・ししゃも^{びやく}（1尾約40g）：8尾^び
- ・小麦粉^{こむぎこ}：大さじ3½
- ・青のりまたはあおさ粉^{あお}：少々^こ
- ・水^{みず}：適量^{てきりょう}

- ・揚げ油^{ああげあぶら}：適量^{てきりょう}

◆作り方^{つく、かた}

- ①小麦粉^{こむぎこ}と青のり^{あお}（またはあおさ粉^こ）を合わせて衣^{ころも}をつくる。
- ②ししゃもに衣^{ころも}をつけて油^{あぶら}で揚げ^あげる。



◆給食の献立例^{きゅうしょく こんだてれい}

ごはん^{きゅうにゅう} 牛乳^あ
 ししゃものいそべ揚げ^あ
 野菜^{やさい}のレモン酢^すあえ
 さといものみそ煮^に

*この分量は大量調理^{ぶんりょう 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