



きゅう      しょく      あじ  
 ~おうちでも味わおう~  
**給食レシピ**

いそべあ  
**ちくわの磯辺揚げ**

がつ      にち      げつ  
**10月30日(月)**  
 しょうがっこう      きゅうしょく      とうじょう  
**小学校の給食に登場!**

ざいりょう      にんぶん  
**<材料>      4人分**

ちくわ・・・2本(1本50g程度)


こむぎこ  
 小麦粉・・・30g

あお      こ      こ  
 青のり粉・・・小さじ1

みず      おお  
 水・・・大さじ3

あ      あぶら      てきりょう  
 揚げ油・・・適量

つく      かた  
**<作り方>**

1. ちくわを縦半分に切る。 
2. ボウルに水を入れ、そこへ小麦粉、青のり粉を加えて、よく混ぜ合わせ、天ぷら衣を作る。
3. フライパンに底から5mmくらいの油を入れて熱する。
4. 天ぷら衣をまんべんなくつけたちくわをそっと入れて、両面こんがり焼き目が  
ついたら、できあがり。

