



きゅう しょく ~おうちでも味わおう~
給食ししぴ

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 どうじょう
小学校の給食に登場!

さいりょう 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
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。

