

## 給食メニューを 作ってみよう！

### ちくわの磯辺揚げ

#### 材料（1人分）

|       |        |
|-------|--------|
| 焼きちくわ | 45 g   |
| 青のり   | 0.1 g  |
| 米粉    | 6.75 g |
| 塩     | 0.1 g  |
| 料理酒   | 0.5 g  |
| 水     | 5.5 g  |
| 揚げ油   | 8 g    |

#### 作り方

- ① ちくわは、たて半分の1/8の斜め切りにする。
- ② 青のり・米粉・塩・料理酒・水を混ぜ合わせて、衣を作る。
- ③ ちくわに衣をつけて揚げる。

ちくわにいろいろな物を  
はさんで、磯辺揚げにし  
てもおいしいですね。

