

主菜	ししゃものから揚げ
-----------	------------------



料理の特徴

ししゃもは焼いてもおいしいですが、油で揚げることにより食べやすくなります。骨ごと食べられるししゃもの栄養を丸ごといただきます。

エネルギー109kcal、食塩相当量 0.6g

材料（4人分） ※中学生の量を基にしています。

作り方

揚げ油	適量
ししゃも	8尾
片栗粉	大さじ3

- 1 ポリ袋にししゃも、片栗粉を入れ、空気を入れるように袋の口を閉じる。袋を振り、よくまぶす。
- 2 フライパンに油を入れ、170℃に加熱する。
- 3 余分な粉を落とし、からりと揚げる。

給食の献立（中学校）



ごはん
 ししゃものから揚げ
 キムチ炒め
 青菜ときのこのスープ
 牛乳
 ※片栗粉にカレー粉を混ぜてもおいしくいただけます。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～
 学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。