

主菜		ちくわの磯辺揚げ	
		<div>料理の特徴</div> <p>子どもに人気のあるちくわの磯辺揚げは、衣にあおさを入れた揚げ物です。お弁当のおかずにしてもよいでしょう。</p> <p>給食では、大きめのちくわを使っていますので、必要量はサイズにより用意してください。</p>	
エネルギー142kcal、食塩相当量 0.8g			
<div>材料（4人分）</div> ※中学生の量を基にしています。		<div>作り方</div>	
揚げ油	適量	<div>1 焼きちくわは、縦半分に切り、食べやすい大きさに切る。</div> <div>2 ボウルに小麦粉、あおさを入れ、よく混ぜたあと、水を加え、さっくり混ぜ合わせ、衣を作る。</div> <div>3 フライパンに油を入れ、170℃に加熱する。</div> <div>4 ちくわを2の衣にくぐらせ、3に入れ、きつね色になったら途中で裏返し、両面をからっと揚げる。</div>	
焼きちくわ	200g（2本）		
小麦粉	20g（大さじ2強）		
あおさ	1.2g（小さじ1強）		
水	大さじ3		
<div>給食の献立（中学校）</div>		<div>切り干し大根のまぜごはん</div> <div>ちくわの磯辺揚げ</div> <div>豆腐のみそ汁</div> <div>牛乳</div> <p>※焼きちくわは、揚げ焼きにすることで簡単に調理することができます。揚げ焼きにする場合は、フライパンに対して深さ1cm程度の量の油を使用するとよいでしょう。</p> <p>※焼きちくわの切り方を斜め切りや、棒状にしたり、あおさの代わりに衣にカレー粉やごまを加えてもおいしくできます。</p>	
			
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。			

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会