

主菜

ちくわの磯辺揚げ



エネルギー142kcal、食塩相当量 0.8g

料理の特徴

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物です。お弁当のおかずにしてもよいでしょう。

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。

材料（4人分）※中学生の量を基にしています。

揚げ油	適量
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

作り方

- 1 焼きちくわは、縦半分に切り、食べやすい大きさに切る。
- 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。
- 3 フライパンに油を入れ、170℃に加熱する。
- 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。

給食の献立（中学校）



切り干し大根のまぜごはん
ちくわの磯辺揚げ
豆腐のみそ汁
牛乳

※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。
※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。

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