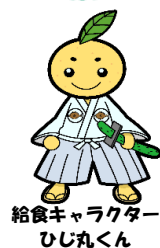


3月 ちくわの二色揚げ



この日の給食の 組み合わせ

ごはん
ごまみそに
ちくわの二色揚げ
牛乳

材料（4人分）

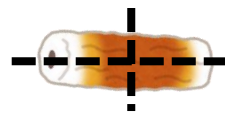
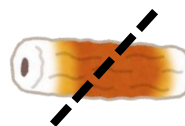
一食材一
ちくわ
青のり
カレー粉
卵
小麦粉
塩
水
油

一分量一
8本
0.5 g
1.2 g
半分
大さじ2
ひとつまみ
適量
(揚げ油)

A



作り方



- ①ちくわを切っておく。
(斜めの1/2カット、十字の1/4カットなど、好みにあわせて切る。)
- ②Aの材料を混ぜ合わせて衣をつくり、二つに分ける。
- ③②でわけた衣にそれぞれ青のり・カレー粉を加えて混ぜる。
- ④ちくわにからめて油で揚げる。

ポイント！

青のり→カレー粉の順で揚げると、油にカレーの風味が移らず、おいしく揚げることができます。
衣に少量の塩を足すことで、ちくわの塩味と衣がなじみやすくなります。量はお好みで加減してください。