

ちくわ あ 竹輪のいそべ揚げ



エネルギー：121kcal
たんぱく質：6.6g
食塩相当量：0.7g
(1人当たり)

ワンポイント

ちくわ以外の材料でもできます。
青のりではなく、味付けのりを巻いた物もいそべ揚げといえます。



ざいりょう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

ちくわ…200g

みず
水…32g

あおのり…1.2g(好きな量)

あ あぶら てきりょう
揚げ油…適量

こむぎこ
小麦粉…30g

つく かた 作り方

①ちくわは、たて半分に切る。それから2～3等分
する。

②小麦粉に水と青のりを混ぜ、衣をつくる。

③竹輪に衣をつける。

④油で揚げる。