

主菜

かんたん給食レシピ

このあ ちくわのお好み揚げ



ざいりょう にんぶん 材料 (4人分)

・ちくわ	1袋
・ ^{てん} 天ぷら粉	50g
・ ^{みず} 水	80cc
・ ^{あお} 青のり粉	小さじ2
・ ^{きざ} 刻み ^{べに} 紅しょうが	小さじ2
・かつおぶし	1袋(1.5g)
・ ^あ 揚げ油	^{てきりよう} 適量

つく かた <作り方>

- ① ちくわは^た食べやすい^{おお}大きさに切る。
- ② ^{てん}天ぷら粉を^こ水で^{みず}溶き、^と青のり、^{あお}紅しょうが、^{べに}かつおぶしを入れ衣を作る。
- ③ ちくわに②を付け、^{ほど}170℃程の^{あぶら}油で揚げる。



ちくわに^{こむぎこ}小麦粉をまぶしておく
と^{ころも}衣がはがれにくくなります！

かんたん POINT



^{てん}天ぷら^{ころも}衣に、^{あお}青のり、^{べに}紅しょうが、^まかつおぶしを混ぜるだけで、
^{この}お好み焼き風味の^や天ぷらになります！