

学校給食のおすすめ献立

# ちくわのかば焼き

<材料（4人分）>

焼きちくわ（1/2 縦カット） 2本  
★天ぷら粉 25g  
★水 25cc  
揚げ焼き用の油 適量

\*しょうゆ 小さじ2  
\*砂糖 小さじ2  
\*みりん 小さじ2  
\*おろししょうが 少々  
\*水 小さじ2



<学校給食のメニュー 632 kcal>

- ・ごはん
- ・きゅうりの浅漬け
- ・ちくわのかば焼き
- ・牛乳
- ・カレー肉じゃが

<作り方>

- ① ★を混ぜて、天ぷらの衣を作る。  
(普段より固めに作ると、ちくわに衣がしっかりつきます。)
- ② 切ったちくわを衣に絡ませる。
- ③ フライパンに多めに油をしき、火にかける。
- ④ ②を入れ、両面揚げ焼きにする。
- ⑤ ちくわが揚がったら一度取り出し、フライパンに残った油をふき取る。
- ⑥ \*を入れ、混ぜながら加熱し、揚げたちくわを入れてたれに絡ませる。



♥焼きちくわは1本70～100gくらいの大きなちくわを使ってください。