栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

あげ↑あげ↑ちくわ

（材　料）４人分

ちくわ ……	４本
小麦粉 ……	大さじ1
米粉（上新粉）……	大さじ1
青のり ……	少々
お好みソース ……	小さじ2
水 ……	適量
揚げ油 ……	適量

《作り方》

① ちくわは，ななめ半分に切る。
② 小麦粉・米粉・青のりを混ぜる。
③ ②に水を加えて溶き，お好みソースを入れて，衣をつくる。
④ ちくわに③をつけて，約１８０℃の油で揚げる。
※ 衣に刻んだ紅しょうがを入れてもよい。

「ひろしま給食」のメニューです。お好みソース味が，子どもたちに人気です。

もりもりたべるくん

大竹市給食センター