

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

新ごぼうのころころ揚げ

《材 料》4人分

新ごぼう ……100g
片栗粉 ……大さじ1・1/2
揚げ油
塩 ……少々
青のり粉 ……少々

《作り方》

- ① 新ごぼうは、たわしでこすり洗いして、1 cmの小口切りにする。
- ② ①に片栗粉をまぶして 180℃の油でからりと揚げる。
- ③ 塩と青のり粉をふる。



細めで、柔らかく、香り豊かな新ごぼうをスナック風にしています。旬のこの時期（5月）に作ってみませんか。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター