

～ ちくわの磯辺揚げ ～



副菜『かぼちゃの甘煮』の作り方は、給食レシピ【副菜】をご覧ください。

材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	4人分	
ちくわ	45g (小1・1/2本)	小6本	① ちくわは縦に2等分する。 ② 小麦粉・片栗粉・青のりに水を加えて、衣を作る。 ③ ちくわに衣をつけて、180℃に熱した油で揚げる。 青のりの代わりに… ・『ごま』を使えば、ちくわのごま揚げに ・『カレー粉』を使えば、ちくわのカレー揚げに もちろん粉に何も加えなくても、おいしい！
小麦粉	7g	大さじ3	
片栗粉	1g	大さじ1/2	
青のり	0.1g	0.4g	
水		大さじ3・1/2 (粉：水=1：1)	
揚げ油	5g	適量	

ちくわ(竹輪)の名前の由来

ちくわは、魚肉のすり身を竹などの棒に巻きつけて焼く、又は蒸したものを。串を抜くと筒状になり、竹の切り口に似ていることから、この名前がついたといわれています。地域によって、用いる魚・形・味に特徴があります。

ちくわは弾力があるので、よくかんで食べてね！
よくかむと、ちくわのうまみを感じるね



<ちくわ料理のいろいろ♪>

揚げる・焼く・炒める・煮る、とさまざまな調理法でおいしく食べられる『ちくわ』。他の食材と一緒に炒めたり煮込んだりすることで、ちくわの旨味が溶け出し、薄味でも、料理全体においしさを加えます。また、加工の段階で加熱されているため、生のまま食べても、やわらかくておいしい！サラダや和え物に入れたり、キュウリやチーズをちくわの穴に差し込んで食べたりと、簡単に調理して食べることができます。

ただし、ちくわには食塩が含まれているので、**食べすぎには要注意！！**

