



おすすめレシピ

ちくわの米粉天ぷら

給食で11/19に登場！
(東部・西部)

《材料》 (給食約4人分)

焼きちくわ 70gを2本 ※
米粉 (上新粉) 大さじ2
水 大さじ1
揚げ油 適量

※ご家庭に大きいちくわがない場合は
全部で140g程度になるようにし、
必要であれば衣を追加してください



《作り方》

- ① ちくわは、たて半分に切る。
- ② ボウルに米粉、水を入れて軽くかき混ぜ、衣をつくる。
- ③ 揚げ油を170℃に熱する。
(油に、さいばしで衣を落として、途中まで沈んですぐに浮き上がれば適温♪)
- ④ ①を②にからめ、油で揚げたら、完成！

今月のふるさと食材

米 粉

米粉とは、お米を細かく砕いて粉状にしたもので、もち米で作った「白玉粉」、うるち米で作った「上新粉」などの種類があります。

日本では昔から和菓子などに使用されており、近年ではもっと細かい粉にしてパンやケーキ、麺などにも使われています。

米粉は水に溶けやすくダマになりにくいので、揚げ物の衣づくりは簡単でコツいらずです！

