

3月のおすすめメニュー(小学校8日・中学校1日) ☆三

- ・牛乳 ・煮込みうどん
- ・ちくわの木の实揚げ
- ・キャベツとじゃこの酢醤油和え
- ・ももの缶詰

ちくわの木の实揚げは、家庭ではなかなか摂りづらい種実を使ったメニューです。アーモンドを使っているので食感が良く、食べ応えがあります。卵を使わないちくわの木の实揚げも「アレルギー対応について」のページで紹介していますので、そちらもご覧ください。



「ちくわの木の实揚げ」 (4人分)

【材料】

ちくわ	4本
薄力粉	20g
溶き卵	20g
アーモンド	8g
アーモンドプードル	8g
黒いりごま	4g
揚げ油	適量

レシピを紹介！

(作り方)

- ① ちくわを縦2等分に切る。
- ② 薄力粉と溶き卵でバター液を作る。
- ③ バター液にアーモンド、アーモンドプードル、黒いりごまを入れて混ぜ、ちくわに付ける。
- ④ 140～150℃の油で揚げて完成。

アーモンドや黒ごま以外にも、白ごまやくるみなどを使ってオリジナルの木の实揚げも作ってみてください！

