おかず

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

ちくわのニコニコ揚げ

B級グルメのホルモン揚げをアレンジしたメニューです。
乾燥パン粉を使うと、タレにからめた後も、サクサクが長持ちします。
お弁当のおかずにもおすすめです！

材料（8個分）

ちくわ……　2本（1本100g）
小麦粉　……　４０ｇ
水　……　２０ｇ
乾燥パン粉　……１カップ（約４０ｇ）
揚げ油　……　適量

ウスターソース　……　大さじ1
しょうゆ　……小さじ1/２
みりん　……大さじ1/２
砂糖　……　小さじ2
水　……　小さじ1

作り方

①小麦粉と水を混ぜ合わせておく。

②ちくわは、縦と横に半分に切る。

③ちくわを、①にくぐらせてから、パン粉をつけて揚げる。

④調味料を合わせて火にかけ、沸騰させる。

⑤③に、④の調味料をからめてできあがり。

令和6（2024）年度

立川市学校給食課