

おすすめレベル★★★★

給食レシピ ちくわの磯辺揚げ



材料【4人分】

・ちくわ …………… 4本（1本30g）

A {
・天ぷら粉 …………… 大さじ2～3
・あおのり …………… 適宜
・水（冷やしておく） …… 適宜

・揚げ油



作り方

- ① ちくわは、たて半分に切る。
※筒の状態だと内側に衣がきれいにつかないため。
- ② Aを混ぜ合わせて、天ぷらの衣を作る。
- ③ ②の衣をちくわにつけて、約180℃の油で揚げる。



ポイント

- ・ちくわを筒状で作りたい場合は、ななめ半分に切るのもいいと思います。
- ・衣が上手に付かない場合は、衣を固めに作ったり、ちくわに小麦粉や天ぷら粉で打ち粉をしたりするといいです。
- ・磯辺揚げは、ちくわ以外にもおすすめの食材があります。
大和芋や鶏むね肉、白身魚など淡泊な食材と相性がいいです。