

～*～ ちくわの磯辺揚げ ～*～

<材料 4人分>

ちくわ……………2本

小麦粉……………大さじ1

たまご……………1/5

青のり……………1g

揚げ油……………適量



<作り方>

- ①ちくわは縦に半分に割り、横も半分に切る。
- ②小麦粉に溶き卵を入れ、青のりを入れてよく混ぜる。
- ③②に①の衣をつける。
- ④170℃の油できつね色になるまで揚げる。

※ちくわの揚げ物は、味付け(塩など)を入れなくても、青のりの磯の香りやちくわの塩分だけでおいしくいただけます。

学校では一人 1/2 本ですが、揚げたてならば一人 1 本はペロっと食べられます。

子どもたちもよく食べていました。