



## 天ぷらまんじゅう

### 子ども 1 人分の栄養価

エネルギー 156kcal

タンパク質 2.2g

脂質 5.4g

塩分 0.0g

長野県の郷土食です。  
子どもたちにも、郷土食に触れてもらいたい  
と思います、給食でも提供しています。

### ◆材料 まんじゅう 5 個分

|       |       |
|-------|-------|
| まんじゅう | 5 個   |
| 〔小麦粉  | 50g   |
| 〔水    | 150ml |
| 揚げ油   | 適宜    |



### ◆作り方

- ① 小麦粉と水をダマにならないように、よく混ぜておく。
- ② 揚げ油は170℃に予熱しておく。
- ③ まんじゅうに①の衣をつけて、油で揚げる。
- ④ 衣がカラッとなったら、油からあげて、出来上がり♪♪

#### 【天ぷらまんじゅうの歴史】

天ぷらまんじゅうは長野県の中部（木曾・松本・安曇野・大町）と南信（上伊那・下伊那・諏訪）を中心にお盆に食べられているおまんじゅうです。  
長野県の一部地域以外にも、島根県大田市や福島県会津などでも食べられているようですが、発祥は長野県と言われています。  
天ぷらまんじゅうは、お供えものとして時間がたったおまんじゅうを、  
もう一度美味しく食べるための工夫であったとも言われています。

