

ししゃもの磯辺揚げ



子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	142kcal
タンパク質	9.2g
脂質	9.3g
塩分	0.6g

磯部揚げにすることで青のりの風味で食べやすく、そして、ししゃもの顔も隠れるので抵抗感をやわらげます。



◆材料 5人分

ししゃも	10本
青のり	適宜
小麦粉	大さじ5 (40g)
塩	ひとつまみ (0.5g)
水	小さじ2 (10ml)
揚げ油	適宜

※子どもの分量です。



- 保育園では食物アレルギー対応のため衣に卵は使用していませんが、衣に卵を使用する場合は1/2個ほどから使用してみてください。てんぷら粉を使用するともっと簡単に作れます。

◆作り方



① 衣を作る。

小麦粉と水を混ぜ合わせる。(少し小麦粉の粒感が残るくらい) 青のりと塩も入れて、混ぜ合わせる。

② 揚げ油を予熱する。

170~180℃位に揚げ油を予熱しておく。

③ 揚げる

ししゃもに小麦粉(分量外)をふるっておく。(衣が均一につくようにするため) ①の衣にくぐらせ、②の油でカラッと揚げて出来上がり♪♪

