ししゃもの磯辺揚げ



＜材　料＞

食品名	分量(g)	切り方等
ししゃも（メス）	40	
水	12	粉付け
小麦粉（薄力粉）	10	↓
米粉	0.3	↓
青のり	0.1	↓
食塩	0.1	↓
揚げ油	6	揚げる



＜作り方＞

① 粉つけ用の水、小麦粉、米粉、青のり、食塩をまぜあわせておく。（衣）

② 油を170～180度に温めておく。

③ ①の衣にくぐらせたししゃもをカラッととするまで揚げる。

④

⑤

中学年（３・４年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

＜栄養士からのコメント＞

調理所では粉つけ用の米粉は、揚げたときにカラッとさせる効果があるので使っています。家庭では小麦粉のみでもおいしく揚がります。

ししゃもを揚げているので魚が苦手なお子さんでも食べやすくなっています。

磯辺揚げと磯部揚げの違いは磯辺揚げは衣に青のりを混ぜた料理で、磯部揚げはのりを巻いた料理です。調理所では衣に青のりを混ぜた磯辺揚げを出しています。

多摩市立学校給食センター