

食育つうしん

No.17
2013. 12. 24
文責: 橋本

もうすぐ 冬休みです♪

たのしい休みになるように、おうちでも次のことに気をつけてもらえるといいなあと思います。

あいことばは
～ふゆやすみ～

ふ ゆのおいしい
やさいを
たべよう



ゆ っくり
よくかんで
たべよう



や すみのあいだも
つづけます
はやね
はやあき
あさごはん



す ぐします!
かえたあとの
てあらい・うがい



み んなそろって
たのしく
しょくじ



返信の紹介をします。いつも、ありがとうございます(^v^)/

いつもおいしい給食ありがとうございます。食育つうしんがまちどおしいです。わたしは、ちくわのいそべあげが給食の中で一番好きです。わたしはなるべく油を使いたくないのですが、少量の油でできませんか？そして、ちくわのいそべあげの作り方を教えてください。クラスの中でも、ちくわのいそべあげは人気があります！

給食レシピ紹介

12月18日(水)「ちくわのいそべあげ」

=材料(6~7人分)=

ちくわ	10本
青のり	2g
小麦粉	80g
A 片栗粉	40g
卵	1個
水	80ml



ちくわのいそべあげは衣をつけたちくわを熱した油に入れるとすぐに揚がるので、フライパンを使って少なめの油でできます。衣をうすめにつけることで、油もあまり吸わず、サクッと仕上げることができますよ♪

=作り方=

- ①ちくわは半分に切る。
- ②Aを混ぜておく。※このときあまり混ぜすぎないようにしてください。
- ③フライパンに2~3cmほど油を入れて170~180℃にする。(さいばしを油の中に入れて、じゅわ~っと泡が出てきたらOKです。)
- ③ちくわ全体にAの衣をつけ、油で1~2分カラリと揚げたら出来上がり☆彡

もしお家で作る場合は、油がはねると危ないので、大人の人といっしょに作るようにしてくださいね(^v^)/

きりとり

食育つうしん返信らん

~給食に関するご意見、ご感想などをお寄せください~

年 名 前