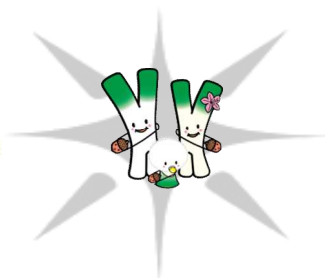




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★ししゃものごま揚げ★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
子持ちししゃも	8尾	
小麦粉 (打ち粉用)	12	大さじ1と1/3
小麦粉 (衣用)	18	大さじ2
でん粉	6	小さじ2
ベーキングパウダー	0.9	
いりごま (白)	2	
水	30	
揚げ油	適量	

【作り方】

- ① ししゃもに打ち粉をする。
- ② Aを混ぜ合わせ、硬さを見ながら水を加えて衣を作る。
- ③ ①の余分な粉を落として②にくぐらせ、170℃に熱した油でカラッと揚げる。

※ごまの量を増やして衣をつけた後、ごまをまぶすとごまの風味が増してさらにおいしくなります。

ごまの風味が食欲をそそる一品です。
成長期の子どもたちに必要なカルシウム、鉄分を手軽に美味しく摂ることができます。

