

シシャモのごま揚げ



シシャモは頭からしっぽまで丸ごと食べられるため、カルシウムやタンパク質を豊富にとることができます。青のりを混ぜて磯辺揚げや、にんじんを混ぜてもみじ揚げ等、アレンジしてみてもいいですね！



材料		使用量（4人分）
シシャモ		8匹
黒ごま（炒り）	A	2g
白ごま（炒り）		2g
小麦粉		大さじ4弱
米粉		小さじ1
揚げ油		適宜

<作り方>

- ①A と水を混ぜ合わせ衣を作る。
- ②シシャモに A の衣をつける。
- ③170℃に温めた油で揚げる。

★衣は、生地が連なって流れる程度の硬さがおすすです。混ぜすぎないように気を付けましょう！

★②の前に少量の小麦粉（分量外）をシシャモにまぶすと、きれいに衣がつきます！

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。