

# ちくわの磯辺揚げ

## (材料 4人分)

- ・ 煮込み用ちくわ 3本
- ・ 米粉 大さじ5
- ・ 青のり 小さじ1
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ 水 大さじ4
- ・ 揚げ油 適量



※煮込み用ちくわが手に入らない時は、普通のちくわ5本を二等分して作れます。

★ちくわやかまぼこの原材料に使用されている魚は、一般的に「すけそうだら・えそ・はも・いわし・ぐち・ひらめ」等です。味や弾力がよくなるように、数種類の魚が使用されます。

## (作り方)

- ① 煮込み用ちくわを縦横に切り、4等分する。
- ② 米粉に青のりと塩を混ぜ合わせ、水を加えて衣を作る。
- ③ 油を170℃程度に熱し、①を②の衣につけて揚げる。きつね色になったら取り出す。
- ④ ③のちくわの油をきり、皿に盛り付けたらできあがり。

### ★ちくわの磯辺揚げのアレンジ

衣に入れる食材を変えると、いろいろなアレンジができます。冷めてもおいしく、お弁当にもおすすめの一品です。アレンジレシピで使う「さくらえび」や「粉チーズ」は、成長期の子もたちに必要なカルシウムが多い食品です。家庭で、いろいろ試してみてください！

青のり(小さじ1)



赤じそ粉(小さじ1)

さくらえび(大さじ1)+生姜のすりおろし(小さじ1)

粉チーズ(大さじ1)+黒コショウ(少々)

韓国のり(4~5枚)+一味とうがらし(少々)