おうちで楽しむ給食レシピ

子どもが「美味しい」は
大人も「美味しい」

No.8 ししゃもの唐揚げ

【一人当たり】
エネルギー　264kcal(10匹分)
カルシウム　495mg

材料(4人分)
ししゃも…… 10匹
米粉…… 大さじ3
水…… 70cc
揚げ油…… 適量

その他の人気レシピはこちら

ししゃもは骨ごと頭から全部食べることができる魚なので、カルシウムを摂取しやすい食材です！

【つくり方】
1：米粉と水を混ぜ、うす衣をつくる。
2：ししゃもに1の衣をつけ、油で表面がカリッとなるまで、しっかり揚げる。

※油はねに注意！米粉を使ったうす衣で揚げるとサクサクに！このひと手間が子どもに人気の理由です。

問合先　藤井寺市柏原市学校給食センター　☎953・3761

問合先　魅力発信課(3階㊱番窓口)　☎939・1051