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」

その他の人気
レシピはこちら

【作り方】

- 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。

【一人当たり】

エネルギー 264kcal(10匹分)

カルシウム 495mg

No.8

ししゃもの唐揚げ

材料(4人分)

ししゃも…………… 10匹
米粉…………… 大さじ3
水…………… 70cc
揚げ油…………… 適量

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！

※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

かやくごはん

からあげ

給食動画公開中！

ひじきサラダ

大人気おかずができるまでを1分にまとめました！

問合先 魅力発信課(3階☎番窓口) ☎939・1051

便利な機能がいっぱい！

市LINE公式
アカウント

市公式YOUTUBE
チャンネル
「フジイデラテレビ」

友だち・チャンネル登録お願いします！

問合先 魅力発信課(3階☎番窓口) ☎939・1051