

竹ちゃんのおすすめ料理

つくってみてね！



ひろしま給食紹介

【コメント】

「ひろしまあげあげちくわ」は、青のり粉、刻みしょうが、お好みソースを衣に入れています。広島県の郷土料理のお好み焼きをヒントに作られました。子供達にも人気のメニューです。



作ってみませんか！？

●ひろしまあげあげちくわ(4人分)

食品名	分量	作 り 方
ちくわ	4 本	① ちくわは半分に切る。
小麦粉	適量	しょうがは、粗みじん切りにする。
青のり粉	適量	②小麦粉を水で溶き、青のり粉、しょうが、お好
刻みしょうが	5 g	みソースを入れ衣を作る。
お好みソース	小さじ 2	③ちくわに衣をつけて油で揚げる。
水	適量	
揚げ油		