# 竹ちゃんのおすすめ料理

（１０　月）

## 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，お好みソースを入れ衣を作る。 |
| 刻みしょうが | ５ｇ | |
| 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 | | |