

# ししゃもの香味揚げ

浜田市立浜田学校給食センター

ししゃもを和風に食べやすく天ぷらにしました。骨ごと食べられるので、カルシウムたっぷりです。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	93 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	4.9 g
カルシウム	61 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	29 µg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.3 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	9 mg
亜鉛	0.4 mg

## 材料 (1人分)

子持ちししゃも	1尾
ねぎ	1g (小口切りにする)
しょうが	0.5g (すりおろす)
片栗粉	2g
小麦粉	6g
卵	4g
食塩	0.1g
さとう	0.2g
水	6.2g
揚げ油	適量

## 下ごしらえ

## 料理の工夫のポイント・PR等

骨ごと食べられるししゃもをカレー味にしたり、和風に香味揚げにしたりしています。汁にも煮物にも合わせやすく、よくかんで食べる指導にも使っています。

## 作り方

所要時間 10分

- 1 小麦粉、片栗粉、卵、塩、さとう、水で天ぷらの衣を作る。
- 2 衣に、ねぎ、おろししょうがを加える。
- 3 ししゃもに衣をつけて、180℃の油で揚げる。

## 学校給食献立例



- ・麦ご飯
- ・牛乳
- ・ししゃもの香味揚げ
- ・ごま和え・じゃがいものそぼろ煮