

【ちくわのお茶揚げ】レシピ

【材 料 （中学生4人分）】

焼きちくわ	2本（200g）
せん茶（粉茶）	小さじ1/2
食塩	ひとつまみ
薄力粉	大さじ3と1/2
水	大さじ3～4
揚げ油	適量

新茶の季節になりました！



栄養価＜中学生1人分＞

エネルギー	140kcal	たんぱく質	6.8g
脂 質	6.9g	食塩相当量	1.3g

【作り方】

- ① ちくわは縦と横に、それぞれ半分に切る。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ、①によく絡める。
- ③ 鍋またはフライパンに油を入れて160～170℃に熱し、②を入れて表面がカリッとするまで揚げる。

☆ポイント☆

- 八十八夜にちなみ、秦野市の粉茶を衣に使った「ちくわのお茶揚げ」を、5月1日に中学校給食のメニューとして提供しました。
- 八十八夜とは立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日（木）になります。八十八夜の日には収穫されたお茶を飲むと、長生きするといわれており、縁起の良いお茶です。
- A（衣）の水分量はお好みで調整してください。
- お茶の香りも楽しめます。