

ひろしま給食 100 万食プロジェクト



ひろしまあげ ♪ あげ ♪ ちくわ



- 2種類を揚げることができない場合、AとBのどちらか1種類でもよい。
- 揚げ衣は、A青のり、お好みソースを使用し、Bちりめん、にんじんを使用する。

材料	分量 (4人分)	切り方	作り方
Aちくわ	2本	1/2に切る	Aお好み揚げ ①小麦粉と米粉と青のりを混ぜる。 ②①に水を加えて溶き、紅しょうが、お好みソースを入れ、衣を作る。 ③ちくわに②をつけ、揚げる。 【ポイント】 ちくわの穴の中に衣が入らないようにする。
小麦粉	大さじ1		
米粉	大さじ1		
青のり	少々		
紅しょうが	3g		
お好みソース	小さじ1		
水	適量		
揚げ油	適量		
Bちくわ	2本	1/2に切る	Bちりめんもみじ揚げ ④小麦粉と米粉を混ぜる。 ⑤④に水を加えて溶き、にんじん、ちりめんいりこを混ぜ、衣を作る。 ⑥ちくわに⑤をつけ揚げる。 【ポイント】 Bは、ちりめんが落ちないように、衣をかためにする。
小麦粉	大さじ1・1/2		
米粉	大さじ1・1/2		
にんじん	20g	すりおろす	
にんじん	8g	みじん切り	
白ごま	小さじ1		
ちりめんいりこ	5g		
水	適量		
揚げ油	適量		

家庭での簡単アレンジ

【調理方法のアレンジ①】

◎にんじんをすりおろす。



◎にんじんのみじん切りだけにす
る。

すりおろしたにんじんを加えるこ
とで、もみじの色が出るが、みじん
切りにしたにんじんだけでもよい。

【調理方法のアレンジ②】

◎揚げる。



◎焼く。

ちくわを輪切りにして、衣と混ぜ
て、フライパンで焼く。
野菜を加えてもよい。

【材料のアレンジ①】

◎ちくわ



◎魚介や肉

ちくわではなく、魚やイカ、鶏肉、
豚肉などを使用してもよい。

【材料のアレンジ②】

◎野菜を加える

アスパラガスやごぼう、さやいん
げんなどの野菜を、ちくわの穴に入
れ、衣をつけて揚げる。

ごぼうなど固い野菜は、下ゆでを
して使うとよい。

☆給食の人気メニュー「ちくわの天ぷら」を広島風アレンジしました。

☆調理時間がかからず、お弁当のおかずにもおすすめです。

〈ちょっと知っとく！〉

広島県の特産物「ちりめんじゃこ」と、広島県といえば…「お好み焼き」
の「お好みソース」について、豆知識を紹介します。

☆「ちりめんじゃこ」の魚の種類は何でしょうか？

「ちりめんじゃこ」は、カタクチイワシ、マイワシ、ウルメイワシ、
イカナゴなどのイワシ類の稚魚（体長20mm前後）です。

よく見ると、魚の種類によって、形が少し違ってきます。

☆「お好みソース」を家にある調味料で作ってみませんか？

ソース（ウスターソース、中濃ソースどちらでもよい）＋ケチャップ
＋砂糖（みりん、はちみつでもよい）を混ぜて出来上がりです。

（それぞれの量は、味をみながら調整をしてください。）

「手前味噌」ならぬ「手前お好みソース」はいかがですか。