

今月のおすすめ献立

(7月分)

献立名	ちくわのカレー揚げ 
-----	--

材料名 (4人分)	ちくわ 6本 なたね油 適宜 薄力粉 20g でんぷん 8g カレー粉 少々
--------------	--

作り方 (レシピ)	① ちくわは縦か横に半分に切る。 ② 薄力粉、でんぷん、カレー粉を混ぜ合わせ、少量の水を入れてバター液を作る。 ③ ちくわにバター液をしっかりつけ、180℃の油で揚げる。
--------------	---

献立の特長	給食では、ちくわのいそべ揚げが人気メニューですが、夏本番のこの時期、子供たちが大好きなカレー味で食欲をアップさせ、夏バテを予防しましょう。
-------	---