



主菜

黒はんぺんのお茶揚げ



©富士宮市さくやちゃん

お茶の葉を利用することで、飲むだけでは取れなかった体に良い成分をとることができます。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|------------|-------|
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・黒はんぺん | 8枚 |
| (A) | |
| ・薄力粉 | 大さじ4 |
| ・塩 | ひとつまみ |
| ・煎茶(刻む) | 小さじ2 |
| ・水 | 適量 |

作り方

- ①Aの材料をまぜ、水を加え、衣を作る。
(とろりとした状態)
- ②はんぺんに①の衣をつけて、油で揚げる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・ご飯(きぬむすめ)
- ・鶏肉と野菜の煮物
- ・黒はんぺんのお茶揚げ
- ・小松菜の胡麻和え

