

牛津小学校栄養職員さん
おすすめレシピ

旬の食材
de
お手軽
レシピ

今月の料理

「ちくわの紅葉揚げ」

材料 (4人分) 1人分→58kcal

- ちくわ …………… 1本
- にんじん(すりおろし) …………… 大さじ 1
- 天ぷら粉 …………… 大さじ 2
- サラダ油 …… 適量
- パプリカパウダー … 少々
- 水 …………… 適量

パプリカパウダーを入れることで、
きれいな色に仕上がります。
給食でも好評でした。



作り方

- 1 ちくわを縦割りにしたあと斜め半分に切り、4分の1にする。
- 2 にんじんをすりおろす。
- 3 天ぷら粉とパプリカパウダーを混ぜ合わせ、水で溶く。
- 4 3に、にんじんのすりおろしを加える。
- 5 ちくわに4の衣を付けて、180℃の油で揚げる。



ちくわの
紅葉揚げ

小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ

おぎなう
TOPICS

須賀神社

電話 (72) 7115

お火たき神事は
令和4年1月10日(月・祝)
成人の日 16時

本年も残すところあと僅かとなりました。
みなさまにとつて新年が良き年となりますよう
お祈り申し上げます。

相続手続

家や田や畑が亡くなった方の名義になっている

遺言書

死んだら、家や土地の名義はどうなるだろう

その他 建設業許可(新規・更新・決算変更届)等

ゆずりは しげ み

行政書士 杠 繁美

(日本行政書士会登録番号 05410974)

〒849-0314 小城市芦刈町三王崎1780番地3

TEL 0952-37-0939

FAX 0952-37-0949

携帯 090-8836-5630

行政書士には守秘義務があります。
お気軽にご連絡ください。
お電話下さればお伺いいたします。

相談は
無料です。

有料広告

