

学校給食レシピ紹介



しゅうまいの衣揚げ(主菜)

材 料 1人分

ポークしゅうまい	18g	2個	}	A
小麦粉		6g		
水		4g		
食塩	0.01g			
揚げ用油		適宜		

☆衣にいろいろな食材を加えることで様々な味を楽しむことができます!

- カレー粉 0.1g をプラス → カレーしゅうまい
- 黒ごま 0.3g をプラス → 黒ごましゅうまい
- 青のり 0.3g をプラス → いそべしゅうまい

つくりかた

1. Aの材料を合わせて衣を作ります。
2. 揚げ用の油をあたためます。(170℃)
3. しゅうまいに衣をつけて、油で揚げます。
4. こがさないように火を通したら(2~4分程度)、完成です。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- しゅうまいだけでなく、魚や肉にも合う衣です。
- いくつか衣を作って、揚げても楽しいですね。