

作ってみませんか？



# えびのあられ揚げ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
尾つきえび	8尾	<p>① えびは皮をむき、背わたをとり、塩・こしょうをする。</p> <p>② 小麦粉を水で溶き、衣をつくる。</p> <p>③ パン粉・五色あられをまぜ合わせる。</p> <p>④ えびに②をからめ、③をまぶして、160℃くらいの油で揚げる。</p> <div data-bbox="614 806 1077 1002" style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 20px;"><p>エビのお腹側数か所に浅く切れ込みを入れ、指でのばすとまっすぐ揚がりますよ。</p></div> 
塩・こしょう	少々	
小麦粉	大さじ4	
水	大さじ3	
五色あられ	適量	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	

## ひとこと Memo

えびのあられ揚げは、新年をお祝いする献立として毎年給食に登場します。

えびには、「長生きできますように」、「立派に成長できますように」という願いが込められています。

五色のあられがきれいで、カリッとした食感も楽しめるこどもたちに人気のメニューです。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	225kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	9.2g
食塩相当量	0.3g