

# ちくわの磯辺揚げ

一人分あたりの栄養量

エネルギー	143Kcal	たんぱく質	6.3g
脂質	6.9g	食塩	0.8g

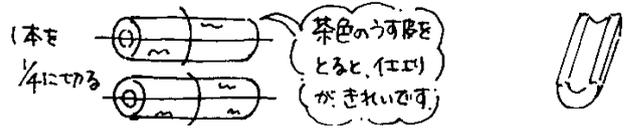


## <材料(4人分)>

ちくわ…2本  
(1本…100g)  
薄力粉(または天ぷら粉)  
…大さじ2  
青のり…適量  
水…80cc  
揚げ油…適量

## <作り方>

① ちくわは、1/4に切る。



② 薄力粉と青のりを混ぜ合わせ、水を加えて、天ぷらの衣を作る。



③ ちくわに②の衣をつけ、カラッと揚げる。



ちくわは、魚肉練り製品のひとつで、魚肉のすり身を竹などの棒に巻き付けて焼いたもの、または蒸したものです。棒を抜くと筒状になり、竹の切り口に似ていることからこの名がつけました。

## <ちくわのカレー揚げ>

・ちくわ…2本 ・小麦粉…大さじ2(A)  
・カレー粉…小さじ1/2(A) ・食塩…少々(A)  
・水…80cc(A) ・揚げ油

- ① ちくわは1本を1/4に切る。
- ② Aをまぜて天ぷらの衣をつくる。
- ③ ちくわに衣をつけて油で揚げる。

## <バターソース炒め>

・ちくわ…2本 ・バター…8g ・お好みソース…大さじ1/2

- ① ちくわは斜め切りにする。
- ② バターでちくわを炒める。バターがなくなるまでよくからませ、焼き色がつける。
- ③ 火を止めて、お好みソースを入れてからめる。

## <ちくわのフライ>

・ちくわ…2本 ・(衣)小麦粉…大さじ6  
・溶き卵…1個分(A) ・水…大さじ1(A)  
・あさつきの小口切り…大さじ2(A) ・粉チーズ…大さじ2  
・パン粉…1カップ ・揚げ油

- ① ちくわは1本を1/4に切る。
- ② 小麦粉をまぶし、あわせたAをたっぷりつけて、パン粉をつける。
- ③ 180°Cの油で揚げる

## <ほうれん草とちくわの炒め物>

・ちくわ…1本 ・ほうれん草…1株  
・めんつゆ…大さじ1 ・白すりごま…小さじ1 ・ごま油…少々

- ① ほうれん草は塩少々を入れた湯でさっとゆでて、水にさらす。ギュッとしばって4cm位に切る。
- ② ちくわは5mmの輪切りにする。
- ③ ごま油でほうれん草とちくわをいため、めんつゆをまわし入れる。火をとめて、ごまをふる。