

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

和食NO. 54 2022. 9. 5 志木中給食室

赤えんぴつの天ぷら

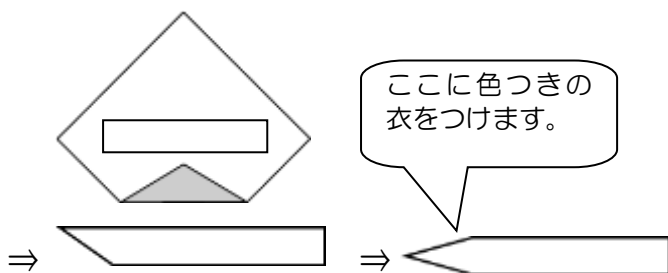
<材料> 8個分

春巻きの皮	8枚
柱状チーズ	8本 (1cm×8cm 程度)
鶏むね肉	25g×8切れ
酒	2.5g (小さじ半分)
塩	少々 (0.5g)
こしょう	少々 (0.15g)
小麦粉	20g (大さじ4)
水	25g (適量)
ピーツ	少々 (25g)

※揚げ油 ※他にのり付けの小麦粉と水も用意

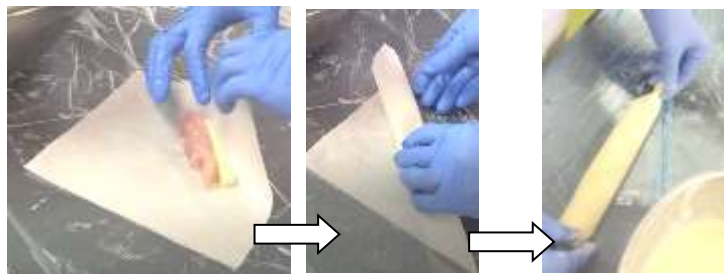
<作り方>

- ① 春巻の皮に少し平らに開き下味をつけた鶏肉と、チーズと一緒にのせて巻き、耳は片方だけ閉じて、もう片方はあけておきます。

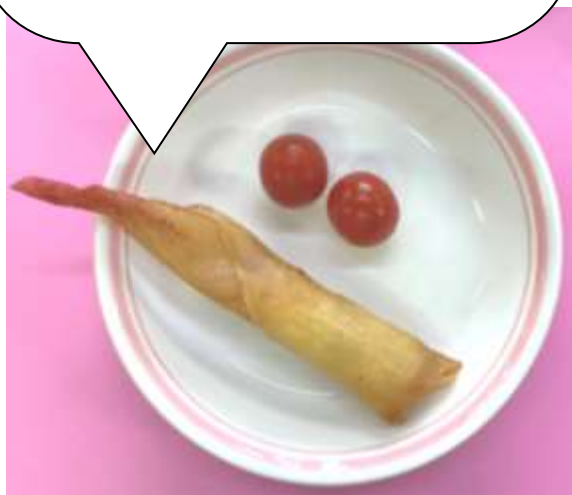


⇒ ウィンナーや竹輪を巻くときはゆるく巻くのがコツです。

- ② あけておいた方の耳を指でキュッとつまんで鉛筆型に形を整えます。
- ③ 先端部分だけに色を付けた天ぷらの衣 (ドロリとする位濃い衣) をつけて油で揚げます。
※すりおろしたピーツを入れるので、赤鉛筆になります。



お話し給食メニューで「はれときどきぶた」の物語に出てくる「えんぴつの天ぷら」の赤鉛筆バージョンにチャレンジしました。夏休みにあった先生たちの給食室体験でも作ったので、春巻きの皮をまく大変さは先生たちにもよく伝わったようです。小学校の図書を読み聞かせの時間に聞いていた子もいて、わくわくこの時を待っていた子もいました。赤鉛筆の他にもカレー粉で黄色鉛筆、青のりで緑鉛筆を作れます。ご家庭でもいろいろな色鉛筆を作ってみてください。中に入れる具は中学生に必要なたんぱく質とカルシウムをとりたくて今回は鶏肉とチーズにしました。



<栄養価> 1本あたり	
エネルギー	123 kcal
たんぱく質	9.1g
脂肪分	5.8g
カルシウム	54mg
鉄分	0.2mg
食物繊維	0.4g
マグネシウム	8mg
亜鉛	0.2mg
塩分	0.4g
糖分	0g