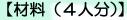
### 

## ジオ給食レシピー

# めぎすの岩石揚げ





- にぎすのすり身…140g
- 水煮青大豆…24 g
- ごぼう…1/6本
- しょうが…1/2かけ
- 長ねぎ…1/2本
- ひじき…O. 8g

- 白いり胡麻…小さじ1弱
- ・みりん…小さじ1弱
- みそ…小さじ1と1/2
- ・かたくり粉…大さじ1弱
- ・ 揚げ油…適量

#### 【作り方】

- ① ごぼうは笹がき、しょうがはすりおろし、長ねぎは粗みじん切り にする。
- ② ひじきは水にもどしておく。
- ③ボールに全ての材料を入れ、よく練る。
- ④ 4等分にして、160℃の油で揚げる。

#### 【栄養価(1人当たり)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
109kcal	9.2g	5.4g	0.4g



#### 【ひとくちメモ】

糸魚川でよく捕れる海の恵みのメギス(ニギス)を使った料理です。

メギスのすり身に、ヒスイに見立てた青大豆などを入れ、揚げて作ります。

糸魚川の岩石を表したメニューです。

青大豆の代わりに枝豆を使ってもおいしくできます。

