ジオ給食レシピ『　めぎすの岩石揚げ　』

【材料（４人分）】

- にぎすのすり身…１４０ｇ
- 水煮青大豆…２４ｇ
- ごぼう…１／６本
- しょうが…１／２かけ
- 長ねぎ…１／２本
- ひじき…０．８ｇ
- 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。