



ジオ給食レシピ 『南蛮海老の唐揚げ』



【材料（4人分）】

- 南蛮海老…120g
- かたくり粉…大さじ2
- 水煮大豆…80g
- かたくり粉…大さじ2
- ジャガイモ…80g
- 食塩…1つまみ
- 青のり…適量
- 揚げ油…適量

【作り方】

- ① 海老と大豆はかたくり粉をまぶし、揚げる。
- ② ジャガイモは適当な大きさに切り、素揚げする。
- ③ ①と②に食塩と青のりを混ぜ合わせてできあがり。

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
178kcal	9.5g	9.3g	3.2g

【ひとくちメモ】

有頭の南蛮海老（ホッコクアカエビ）を使うことで、海老自体の味がしっかりしており、少ない塩でもおいしくいただけます。噛み応えがあり、食物繊維豊富（3.2g）な一品です。

糸魚川産南蛮海老は底曳網漁業で漁獲され、禁漁期の7・8月を除き楽しむことができ、特に水温の下がる冬が食べ頃とされています。

