

お京

## 和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～6月の献立より～



# 「もずくのかきあげ」

新献立「もずくのかきあげ」を紹介します。

もずくは他の海藻に巻きついて生息するため、“藻付く”が名前の由来とされています。もずくのぬめりは水溶性食物繊維のアルギン酸やフコイダンによるものです。フコイダンは免疫力を高める働きがあり、昆布の5～6倍多く含まれています。

出回っているもずくのほとんどが沖縄県産です。給食のもずくも沖縄県産のものを使っています。

「もずくのかきあげ」は酢の物とは違うもずくの新しいおいしさを楽しめる一品です。ぜひご家庭でも試してみてください。



### <材料 中学年 4人分>

・ちくわ	100g(中4本)
・たまねぎ	65g(中1/3こ)
・にんじん	40g(1/5本)
・生もずく	80g
・小麦粉(打ち粉用)	25g
・小麦粉(衣用)	25g
・片くり粉	大さじ1
・塩	ひとつまみ
・水	50cc
・油(揚げ用)	適量

### <作り方>

- ① ちくわは小口切りにする。
- ② もずくは流水で水洗いした後、水切りをして、5cm 巾に切る。
- ③ にんじんとたまねぎはせん切りにする。
- ④ ①③を混ぜ合わせ、小麦粉(打ち粉用)を全体にまぶす。
- ⑤ 小麦粉(衣用)・片くり粉・塩と水を混ぜ合わせて衣を作り、もずくを加える。
- ⑥ ④に⑤を混ぜ合わせ、食べやすい大きさのかたまりを作り、180℃の油で揚げる。

～できあがり～

来月は…「こぎつねちらし(具)」と  
「肉みそいため」のレシピをお届けします。

