

☆保一小的給食レシピ☆

【主菜編】

ししゃものごま焼き

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
ししゃも	8本		①薄力粉と水を、薄い天ぷら衣程度の かたさに混ぜ合わせる。 ②ししゃもの片面に①をつけ、ごまを 入れた器に押し付けるようにして まぶす。 ③グリルまたはオーブンで、カリッと なるまで焼く。
薄力粉	小さじ1		
水	適宜		
白ごま	10g		
黒ごま	3g		



ワンポイント

*給食では、230℃のオーブンで20分、しっかりと焼いて香ばしく仕上げます。

*白ごまと黒ごまを混ぜると色合いがきれいですが、どちらかでも1色でもOK!