



### 【献立例】

牛乳  
牛肉と大根のごはん  
地元野菜のみぞ汁  
えびいものからあげのり塩味



### ☆ 材料（4人分）

- |            |        |
|------------|--------|
| ・ えびいも(子芋) | 1～2個   |
| ・ かたくり粉    | 大さじ2   |
| ・ 揚げ油      | 適量     |
| ・ 青のり      | 大さじ1／2 |
| ・ 塩        | 少々     |

### ☆ 作り方

- ① 塩、青のりはフライパンで乾煎りしておく
- ② えびいもは皮をむいて2cm角に切る
- ③ ②に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる
- ④ 揚げたえびいもに①をまぶす



京田辺市 給食のヒーロー  
ぎょくろマン

### ☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 94 kcal ◇ たんぱく質 1.6 g ◇ 食塩相当量 0.1 g

### ☆ ぎょくろマンからのひとこと

反り返った形、縞模様といった姿がえびに似ていることから「えびいも」といわれます。このえびのような形にするためには、手間のかかる土寄せの作業が必要です。

塩だけのシンプルな味付けもおすすめです。

