



【献立例】

牛乳
牛肉と大根のごはん
地元野菜のみそ汁
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

☆ ギョク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てです。

