

くわいのからあげ

材料	1人分	4人分	切り方
くわい 揚げ油 食塩	30g 適量 適量	120g 適量 適量	2S~3Sのものを丸ごと使用しました。

【作り方】

- ①くわいをよく洗い、水気をとる。
- ②180度くらいの油で、竹串がスーッと刺さり、外側がカリッとするまで、3~4分揚げる。
- ③油をよくきり、塩をふり、出来上がり。

☆2S~3Sサイズの小さいサイズを使用します。

【栄養メモ】

- くわいは、さいたま市の名産品で、ホクホクとした食感が給食でも人気があるメニューです。
- 12月~1月にかけて食べることができ、莖の先に芽があることから「芽出たい」と、正月のおせち料理やお祝い料理に使われます。

