



# 給食おすすめレシピ

## 郷土料理の紹介 笹蒲鉾の磯辺揚げ

(宮城県)



写真提供:和良比小学校

令和5年 7月  
実施献立  
四街道市  
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和5年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。  
ご家庭でもぜひお試しください!

### 【1人分栄養価】

エネルギー	163 kcal
たんぱく質	7.9 g
脂質	6.8 g
カルシウム	12 mg
鉄	0.8 mg
食物繊維	0.3 g
食塩相当量	1.3 g

\*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)		下処理・切り方	作り方
笹蒲鉾	8枚(1枚30g)		1 ボウルに☆の材料を入れて、粉っぽさが残る程度に軽く混ぜ、衣液を作る。 2 笹蒲鉾を1に入れ、全体に衣液をつけ 3 180℃の油で揚げる。
☆ 食塩	少々	衣	
☆ 小麦粉	40g	//	
☆ 青のり	3g	//	
☆ 卵	14g	// 溶いておく	
☆ 水	大さじ2	//	
揚げ油	適量		

\*取れすぎた魚をすりつぶし、串に刺して焼いたのが、蒲鉾の始まりとされています。元々は「手のひら蒲鉾」「ベロ蒲鉾」と呼ばれていましたが、宮城県の有名人、旧仙台藩主伊達政宗公の家紋「竹にすずめ」の笹模様にちなみ、「笹蒲鉾」と呼ぶようになりました。