# ししゃもの石垣揚げ

**<栄養成分>（1人分）**

エネルギー　172kcal

タンパク質　8.5g

脂質　10.8g

**<材料>（4人分）**

○揚げ油　適量

○子持ちししゃも（20g程度）　8本

○薄力粉　40ｇ（大さじ４強）

○水　50ｇ（大さじ３強）

○パン粉　40ｇ（1カップ）

○黒ごま　6ｇ（大さじ１）

○白ごま　6ｇ（大さじ１）

**<作り方>**

①パン粉と黒ごま、白ごまを混ぜ合わせる。

②薄力粉を水で溶く。

③ししゃもに②をつけて、①をまとわせる。（軽く手で押さえるとパン粉がよくつきます。）

④油で揚げる。（学校では180℃で揚げます。）