

卵除去

アレルギー食品除去食

さばコロ

5月20日(小学校)27日(中学校)

さばコロ



～メニュー～

- 牛乳
- グリンピースごはん
- さばコロ・・・卵除去
- いんげんのかか和え
- 伊東野菜スープ
- ニューサマーオレンジ

材料（1人分）

さば	55 g
しょうが	0.5 g
玉葱	30 g
パン粉	10 g
みそ	0.5 g
さとう	0.5 g
片栗粉	5 g
揚げ油	適量
カレー粉	0.2 g
塩	0.3 g

作り方

- ① しょうが、玉葱はみじん切りにする。
- ② ★の材料を混ぜ合わせ、よく練り、食べやすい大きさに丸める。
- ③ 低めの油で中まで火が通るようじっくり色よく揚げる。
- ④ カレー粉と塩をまぶし味付けをする。

伊東港で水揚げされた『さば』のすり身を使用して作りました。一口サイズで食べやすく、名前や見た目も可愛いので、人気があります。今回は「カレー味」にしましたが、カレー粉を青のりに変えると「のり塩味」も楽しむことができます。