

卵除去

アレルギー食品除去食

さばのお茶フリッター

2月20日(小学校) 13日(中学校)



～メニュー～

- 牛乳
- 食パン
- さばのお茶フリッター→卵除去
- しらすとレタスのペペロンチーノ
- チンゲン菜のスープ
- はるみ

作り方

- ① さばにAで下味をつける。
- ② 小麦粉を水で溶き、粉茶を加えてバター液を作る。
- ③ ①を②にくぐらせ、170℃～180℃の油で色よく揚げて出来上がり。

さばのお茶フリッター
材料(1人分)

A	さば切り身	1切れ
	塩	0.2g
	こしょう	少々
	小麦粉	6g
	水	適量
	粉茶	0.3g
	揚げ油	適量

静岡県でとれた食材をたくさん使った「ふじっぴー給食」の中の一品です。アレルギー除去食は卵を除去して作りました。