

卵除去

アレルギー食品除去食 かますのごまフライ

3月9日(小学校)12日(中学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・食パン
- ・かますのごまフライ・卵除去
- ・ポイルキャベツ
- ・ひよこ豆のスープ
- ・はるみ

作り方

- ① かますに塩、こしょうで下味をつける。
- ② 小麦粉と水でバター液をつくる。
- ③ ★を混ぜておく。
- ④ ①のかますに、②、③の順につけ衣をつける。
- ⑤ 170℃の油できつね色になるまで揚げ、出来上がり。

かますのごまフライ 材料(1人分)

かます(フライ用)	1枚
塩	0.2g
こしょう	少々
小麦粉	6g
水	適量
白いりごま	3g
★ 黒いりごま	3g
パン粉	5g
揚げ油	適量

給食には、いとう漁港で水揚げされた「かます」を使用したメニューがいくつかあります。かますのごまフライもその一つで、パン粉にごまを入れることで、いつものフライに手軽にカルシウムをUPさせることが出来ます。ごまの香ばしい香りと、食感が楽しい1品です。

アレルギー食品除去食はバター液の卵を除去して作りました。