

卵・粉チーズ除去

アレルギー食品除去食

かますのデルモニコ

10月12日(小学校) 8日(中学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・ロールパン
- ・かますのデルモニコ
・・・卵、粉チーズ除去
- ・サザエとしらすのペペロンチーノ
- ・あさりとトマトのスープ
- ・グレープフルーツ

作り方

- ① かますに★の調味料で下味をつける。
- ② 玉葱、ピーマン、ハムをみじん切りにする。
- ③ ②に☆を加えて衣を作る。
- ④ ①のかますに③の衣、パン粉の順につける。
- ⑤ 180℃の油で色よく揚げ出来上がり。

かますのデルモニコ

材料(1人分)

	かますフライ用	1枚
★	塩	0.2g
	こしょう	少々
	玉葱	5g
	ピーマン	5g
	ハム	5g
☆	塩	0.2g
	小麦粉	5g
	水	適量
	パン粉	8g
	油	適量

伊東港で水揚げされた『かます』に玉葱、ピーマン、ハムの衣つけて作りました。アレルギー食は卵と粉チーズを除去して作りますが、玉葱の甘味とピーマンの香り、ハムの程よい塩味でソースをかけなくても美味しくいただくことができます。