

卵除去

アレルギー食品除去食

あじのアーモンドフライ

1月17日(小学校) 13日(中学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・ロールパン
- ・あじのアーモンドフライ→卵除去
- ・小松菜サラダ
- ・野菜スープ
- ・みかんゼリー

作り方

- ① あじに A で下味をつける。
- ② 小麦粉とアーモンドプードルを混ぜ合わせておく。
- ③ アーモンドスライスとパン粉を混ぜ合わせておく。
- ④ ②にだまにならないように水を加え、バッテリー液を作る。
- ⑤ ①に小麦粉(分量外)を軽くまぶしてから④に潜らせ、③をつける。
- ⑥ 170℃～180℃の油で色よく揚げて出来上がり。

あじのアーモンドフライ

材料(1人分)

A	あじ	1切れ
	塩	0.4g
	こしょう	0.05g
	白ワイン	0.4g
	小麦粉	7g
	アーモンドプードル	0.5g
	水	適量
アーモンドスライス	2g	
パン粉	6g	
揚げ油	適量	

アーモンドにはビタミンE、食物繊維が豊富に含まれています。フライの衣にアーモンドを加える事で栄養価と食感がアップします。ご家庭でも是非お試しください。