

9月のおすすめメニュー(小学校 8/31日、中学校2日) ☆三

- ・牛乳 ・小松菜とじゃこのご飯
- ・かますのくるみ衣フライ
- ・キャベツと胡瓜のおかか和え
- ・ツナとひじきの炒め煮
- ・オレンジ

フライの衣にくるみを加えることで、香ばしいフライに仕上がります。ソースをつけずに食べられるので、食事の塩分が気になる人にもおすすめです。伊東漁港で水揚げされたかますで、サクッとおいしいフライができました。



「かますのくるみ衣フライ」 (4人分)

【材料】

かます(フライ用)	4枚
塩	1g
こしょう	少々
白ワイン	小さじ1
小麦粉	大さじ3
卵	1/2個
くるみ	20g
パン粉	50g
揚げ油	適宜

レシピを紹介!

(作り方)

- ① かますに塩、こしょう、白ワインをまぶし、下味をつける。
- ② くるみを5mm程度にくたく。
- ③ ①に小麦粉をまぶし、溶き卵をくぐらせた後、②のくるみとパン粉で衣をつける。
- ④ 170～180℃に熱した油で揚げる。

くるみ衣はかますだけでなく、他のフライにも応用できるよ。

