

献立名

鯰のフライ

城山中学校 2年 1組 6班

材料(地産地消)	分量(4人分)
鯰	4匹
塩	少々
いちぢく	3つ
砂糖	少量
卵	2個
牛乳	500mL
マヨネーズ	大さじ1杯
小麦粉	100g
パン粉	100g
油	300g
キャベツ	半玉
ミニトマト	10個

作り方

- ①アジに塩をまぶして味をつける。
- ②アジの臭みを取るためにキッチンペーパーで余分な水分を取る。
- ③卵と牛乳とマヨネーズと小麦粉で衣を作る。
- ④あじに衣をつける。
- ⑤パン粉をつける。
- ⑥油でゆっくり揚げないように揚げる。
- ⑦キャベツとトマトをトッピング
- ⑧ウスターソースを作る。
- ⑨出来上がり。



宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像の旬の食材が使われた料理で、ソースをかえることでさまざまな味に変わるレシピです。

調理時間

(30)分

加熱調理

茹・炒・煮
蒸・焼・揚

対象

幼児期
成長期
成人期
高齢期