

献立名

鯿のさっぱりヘルシー揚げフライ

城山中学校 2年3組 3班

材料(地産地消)	分量(4人分)
鯿	4匹
小麦粉	大さじ6
水	大さじ1
塩	小さじ1/2
パン粉	40g
青のり	40g
梅	4つ
ポン酢	150cc
ねぎ	半分
玉ねぎ	半分
トマト	4つ
キャベツ	2つ
キュウリ	1つ

作り方

〈アジのさっぱりヘルシー揚げフライ〉

- ① アジを腹開き
- ② バットに A (小麦粉, 水, 塩)
B (パン粉, 梅, 青のり)
を別々に入れまぜあわせる
- ③ ①のアジをAの液にたっぷりひたして
Bの衣につける
- ④ 170℃の揚げ油で熱し ③を入れて揚げる
- ⑤ 器にキャベツとトマトをのせる
- ⑥ タマネギ, ネギ, キュウリを細かく切, てポン酢を入れず
- ⑦ ④のたれをアジフライにかけたら完成!!



宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像産のアジと今旬の野菜をたっぷり使った魚料理です。ソースの中に玉ねぎとキュウリを入れることでさっぱりした味と食感が楽しめる。カツと、シキツと2つの食感が味わえます。

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