

献立名 鯰フライのトマトソースがけ

城山中学校 2年5組 8班

材料(地産地消)	分量(4人分)
鯰	4匹
塩	各少々
こしょう	各少々
A (小麦粉)	大さじ6
A (溶き卵)	2個分
A (水)	大さじ3
パン粉	適量
揚げ油	適量
トマト	3~4個
砂糖	小さじ3
コンソメ	少々
ケチャップ	適量
キャベツ	半玉

作り方

1. 鯰の両面に塩・こしょうを軽く振る。
Aは、ダマが残らないように、小さい泡立て器などでよく混ぜ合わせる。
2. 鯰をAにくぐらせ、パン粉をつける。
3. フライパンに油を1cmほど熱し、2を170~180℃の油で2~3分間揚げる。
4. トマトを細かく切り、なべに入れ、砂糖を加える。
火にかけて、混ぜながらコンソメ・塩・こしょうを加える。
水分が多くなりすぎないようにケチャップを加える。よく混ぜたら火止め、アツクフライにかける。
5. キャベツはせん切りにして、フライにのせる。



宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像で育ったおいしいトマトソースをかけたアツフライです。

調理時間

(40)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