



令和元年11月晴れの日の献立 (フライ魚)



献立メニュー

きのこごはん・フライ魚・茹でキャベツ・みそ汁
☆おやつ☆牛乳・かぼちゃケーキ・せんべい



材料

※調味料は、まるで表示しています。

調理時間(40分程度) 【4人分】

フライ魚	あじ	4切れ
	小麦粉	20g (大さじ2杯強)
	パン粉	28g (大さじ9杯強)



茹でキャベツ キャベツ 140



●とんかつソース	20g (大さじ1杯強)
●塩	少々
●油	揚げ油

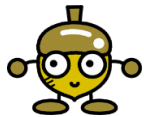


作り方



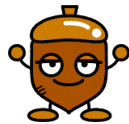
1

ごはんの量は、子ども100g、大人200gが目安です。



2

魚のあじに薄塩をしてから、水で溶いた小麦粉にくぐらせる。



3

パン粉を付けて、油で揚げる。油の温度は中温(170度)



4

とんかつソースをかける。



コツ・ポイント

フライ魚をからっと揚げる！沈んでいた魚が浮き上がってくる時が揚げ上がりのサイン☆



一ロメモ

こども達は、魚が大好きです。



♪きのこの展示♪



配膳の配置

