



料理紹介 「 魚の変わりフライ 」 (4人分)

材料名	量	作り方
かじき	4切	<b>1、</b> すったしょうがとしょうゆを混ぜ合わせ、かじきをつけておく。 <b>2、</b> 小麦粉と水を混ぜあわせ衣を作る。 <b>3、</b> パン粉とゆかりをまぜておく。 <b>4、</b> 1に味がしみたら、2につけ3をまぶす。 <b>5、</b> 油を熱し、きつね色になるまであげたら出来上がり。  * 宗教児童がいるため、酒を使用していない作り方です。 * ゆかりの量はお好みで調節してください。ゆかりの代りに青のり・パセリ粉+粉チーズ・すりごまなどを混ぜても美味しくできますよ。 * 味がしっかりついているのお弁当にもOK。 * 鶏肉やミルフィーユ状にした豚肉、他の魚でも試してみてください
しょうが	適量	
しょうゆ	大3	
小麦粉	適量	
水	適量	
ゆかりふりかけ	大1	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	



