



6月17日 2年生



アジフライ カレースープ ごはん

【アジフライ】

<材料・2人分>

◎アジ 2尾 ◎小麦粉 適量 ◎卵 適量 ◎パン粉 適量 ◎塩・コショウ 少々
◎サニーレタス 適量
<タルタルソース>◎ゆで卵 1個 ◎ピクルス 2~3個 ◎玉ねぎ 1/4個
◎マヨネーズ 1/2カップ ◎パセリ 少々 ◎塩・胡椒 適量

<作り方>

- ① アジは頭を落とし、内蔵も取り、きれいに洗ってキッチンペーパーなどで水分をよくふき取る。
- ② ぜいごも取り除き背開きしてから中骨・腹骨も取り除く。
- ③ アジに塩コショウをほどこして、小麦粉→溶き卵→パン粉の順にまぶし、180℃の油でカリッと揚げる。タルタルソースを作る。茹で卵、玉ねぎ、ピクルス、パセリは細かくみじん切りにし、マヨネーズと混ぜる。

【カレースープ】

<材料・2人分>

◎マカロニ 40g ◎たまねぎ 60g ◎じゃがいも 60g ◎にんじん 40g
◎豚バラスライス 60g ◎小麦粉 12g ◎コンソメ 小さじ1 ◎カレー粉 小さじ1
◎塩 少々 ◎ウスターソース 小さじ1 ◎バター 8g

<作り方>

- ① 玉ねぎは繊維にそって薄くスライス、じゃがいもは皮をむいてせん切りし、水にさらしておく。人参はせん切りし、豚肉は1cm幅に切っておく。
- ② 鍋にバターを溶かし、豚肉と野菜を炒め、しんなりしてきたら小麦粉を加えてさらに炒め、スープの調味料をすべて加える。
- ③ 別の鍋にたっぷりのお湯でマカロニを茹でておく。
- ④ 沸騰したら、アクを取り除き、蓋をして中火で5~10分ぐらい煮込み、マカロニを加え器に盛る。