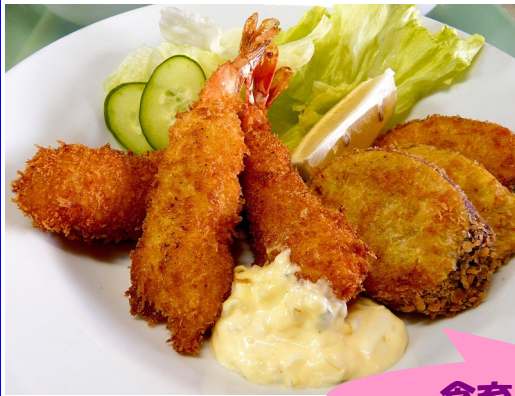




1 1 月 1 8 日 2 年



食育アンケートNo. 1

エビフライ コンソメスープ ご飯

【エビフライ】

<材料・2人分>

◎冷凍えび 6尾

【A】◎水 250cc ◎塩 大さじ1/4 ◎重曹 小さじ1

【B】◎卵 1~2個 ◎小麦粉 適量 ◎パン粉 適量 ◎レタス 適量 ◎レモン 適量

<タルタルソース>

◎玉ねぎ 1/4個 ◎きゅうり 1/3本 ◎ワインビネガーor酢 大さじ4 ◎塩 小さじ1/2

◎卵 1個 ◎マヨネーズ 150g

<作り方>

- ① ボウルに【A】を溶かし、ここに凍ったままのえびを浸し、解凍されるまでおき、さらに20~30分浸して水気をふく。
- ② えびは尾を残して殻をむき背わたを除く。腹に5~6本切り目を入れる。さらに尾から頭側に向かって指先でつまんで伸ばす。尾の先をしごいて中の水を出す。
- ③ 衣の卵を溶いて水大さじ1を混ぜ、卵液を作る。えびに塩少々をふり、小麦粉を薄くまぶし、尾を持って卵液にくぐらせる。さらにパン粉を全体にまぶし、手で転がし、しっかりをつける。パン粉がついたまま、再び卵液、パン粉の順につけ、衣を2度つける。2度目のパン粉はふんわりとつける。
- ④ 180℃に熱した油で2分30秒~3分揚げる。
- ⑤ <タルタルソース>
玉ねぎ、きゅうりはみじん切りにし、ワインビネガーまたは酢、塩を混ぜたものに入れ、20~30分間おく。卵は固めに茹でてみじん切りにし、水気を切った玉ねぎ、きゅうりとマヨネーズで混ぜる。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎人参 1/6本 ◎玉ねぎ 1/6個 ◎ベーコン 1枚 ◎ブイヨン 300cc

◎塩コショウ 少々

<作り方>

- ① ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、人参は細切りにする。
- ② 鍋にコンソメ・水を入れ火にかけ、沸騰したらベーコン、野菜を入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、塩コショウで味を整える。