



6月20日 2年生



アジのフライ コンソメスープ ご飯

【アジのフライ】

<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

◎トマト 1/2個 ◎サニーレタス 適量

<タルタルソース>◎ゆで卵 2個 ◎ピクルス 4個 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎マヨネーズ 1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、内臓も取り、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・腹骨もとりのぞく。
- 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。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎人参 1/6本 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎生椎茸 1枚 ◎ベーコン1枚

◎ブイヨン 300cc ◎塩コショウ 少々

<作り方>

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎ、椎茸は薄切り、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。