



6月19日 2年生



アジフライ コンソメスープ 雑穀ごはん

【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
◎トマト 1/2個 ◎サニーレタス 適量
《タルタルソース：10人分》◎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。
- ④ 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。