

## 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、こしょう…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  
 マヨネーズ………1カップ  
 パセリ……………少々  
 塩、こしょう…適量

- 1 アジはぜいごを取り、頭を落として内臓を取り、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 腹開きしてから中骨・腹骨もとりのぞく。
- 3 アジに塩、こしょうをして、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、ピクルス、パセリはみじん切りにし、マヨネーズと混ぜ、塩、こしょうで味を調える。

# 6月20日(2年生)



本日メニュー  
 アジフライ  
 コンソメスープ  
 ご飯

## 久田学園佐世保女子高等学校

## 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、こしょう…少々

- 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、こしょうで味を調える。

