

すり身お好み天



■ 説明

平成28年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・魚すり身.....60g
- ・むきえび.....10g
- ・キャベツ.....16g
- ・葉ねぎ.....2g
- ・紅生姜.....2g
- ・粉かつお.....0.5g
- ・あおのり.....0.2g
- ・ごま.....1.8g
- ・小麦粉.....6g
- ・卵.....10g
- ・揚げ油.....適宜

■ 手順

1. 下準備

- ①えび、キャベツ、紅生姜は荒みじん切り、葉ねぎはみじん切りにする。

2. 調理

- ①ボウルに全ての材料を合わせてよく混ぜ、160℃に熱した油で落とし揚げにする。