

学校給食レシピ集

～ あじフライ りんご入りトマトソース ～



【材料】 4人分

- あじ（3枚におろしてあるもの） 4切れ
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 小麦粉 適量
- 卵 適量
- パン粉 適量
- 揚げ油

【トマトソース】

- トマトケチャップ 大さじ1
- すりおろしりんご 20g
- しょうゆ 小さじ2
- 三温糖 小さじ2
- 酒 小さじ1
- レモン 小さじ1/2
- 水 大さじ1

【作り方】

- ① 《下準備》
あじは骨を抜き、塩(分量外)を振って15分ほどおく
- ② 《ソースをつくる》
りんごをすりおろす
フライパンにソースの材料を全て入れ、ひと煮立させる
- ③ あじから出た水分をキッチンペーパーでふき取り、塩、こしょうを振る
- ④ 全体にまんべんなく小麦粉をつけ→卵にくぐらせ→パン粉をつける
- ⑤ 180℃の油で3分ほど揚げる
- ⑥ 油をきったあじフライに②のソースをかけて完成

「あじ」の旬は初夏から夏にかけてです。

あじには、カルシウムやビタミンB2、DHAがたっぷり含まれていて、歯や骨、細胞の成長を助け、脳細胞や神経細胞の活性化にもつながります。

