カレイのごまの香り揚げ

令和２年１０月

【材料】（子ども１０人分）

カレイ	４０ｇ×１０切れ
小麦粉	約大さじ３
片栗粉	約大さじ３
卵	１こ
白ごま	１０ｇ
青のり	５ｇ
水	適量
油	適量

【作り方】

① 小麦粉、片栗粉、卵、白ごま、青のり、水を混ぜる。（水を入れ過ぎると、魚に衣がつきにくいので、様子を見ながら加えましょう。）

② カレイに①をからめて油で揚げる。

※保育所でも人気のメニューです。

善通寺市　子ども課