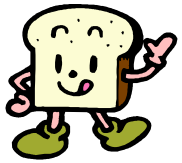
小魚のふりかけ



＜材料＞　　１０人分

・かつお粉	１０ｇ
・白いりごま	５ｇ
・刻み昆布	７ｇ
・しらす干し	４０ｇ
・酒	３ｇ
・しょうゆ	７．５ｇ
・砂糖	６ｇ
・みりん	１１ｇ
・酢	１０ｇ

＜作り方＞

①ごま・しらすは炒っておく。

②調味料を鍋に入れて、そこに昆布を入れて火をつける。

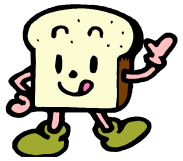
③温度が上がってきたら、①・かつお粉を加えてパラパラになるまで炒る。

＜ポイント＞

・手作りのふりかけは、給食でも人気の一品です。
水気がなくなるまで弱火でよく炒めてください。

・まとめて数日分作って冷蔵庫で保存できます。
忙しい朝でも手軽に食べられ、栄養もあります。

ゼリーフライ



＜材料＞　　４人分

・じゃがいも	小3個（１８０ｇ）
・おから	８０ｇ
・にんじん	１／３本（２０ｇ）
・玉ねぎ	小１／４個（３０ｇ）
・長ねぎ	１／３本（３０ｇ）
・薄力粉	３２ｇ
・パン粉	３ｇ
・水	６ｇ
・塩	１ｇ
・こしょう	少々
・揚げ油	適宜
・ウスターソース	適宜

＜作り方＞

①じゃがいもは蒸してつぶす。

②油で粗みじんにしたにんじん・玉ねぎ・長ねぎを炒めておく。

③①・②・その他の材料を全て混ぜて、小判型に成形して油で揚げる。

④ソースをかけていただく。

＜ポイント＞

・埼玉県行田市発祥の料理です。見た目が小判に似ていることから銭フライ→ゼリーフライとなりました。コロッケよりも簡単で、おいしいと評判だったメニューなので、是非作ってみてください。