

* 保育園のおすすめレシピ *

鮭フライ(卵不使用)

ひとくちメモ

卵を使用しないフライです。ほっけ・たらなどの魚や豚肉、鶏肉でも同様に調理できます。卵を使用したフライと変わらず、おいしく仕上がります。

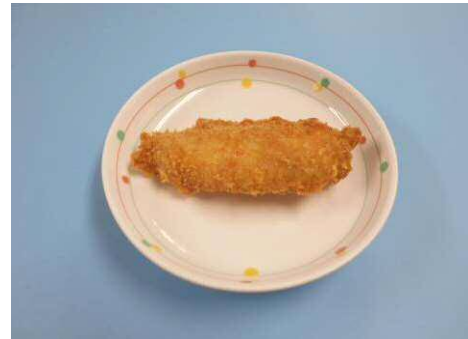
<材料 幼児 5 人分>

生鮭(骨なし) 40g 5 切れ
塩 少々

小麦粉	大さじ 2 強(20g)
水	大さじ 2(30g)
サラダ油	大さじ 1/2 弱(5g)
パン粉	1 カップ(40g)
揚げ油	適量

<作り方>

- ① 鮭に塩をふる。
- ② 小麦粉、水、サラダ油を混ぜ合わせる。
- ③ ①の鮭を②にくぐらせ、パン粉をつける。
- ④ 油を熱し、鮭をカラッと揚げる。



札幌市保育所給食基準献立より