


8 年 2 組 5 班			アジ味のかき揚げ	
材料	旬(★)	分量(4人分)		加熱方法
鱈	★	四匹		茹でる
玉ねぎ	★	200 ^{グラ}		揚げる
人参	★	80 ^{グラ}		煮る
青じそ		20枚		蒸す
薄力粉		大さじ8		焼く
米粉		大さじ4		揚げる
冷水		60~80ml	作り方 1, アジを三枚に下ろす。 2, 玉ねぎ、人参を3mmに切る 3, アジを1cmにきる 4, 青じそを1cmにする 5, ボールにアジ、玉ねぎ、人参、青じそ、小松菜、とうもろこし（冷凍）を入れる 6, 薄力粉を全体にまぶすようにして入れる。 7, 米粉を加えて更に混ぜる 8, 冷水をすこしずつ入れて、さっくりと混ぜる。 9, 小さく切ったオープンペーパーの上に六等分した具材を乗せる 10, 油の中に入れてあげる 11, 薄くきつね色になり揚げ油の泡が小さくなってきたら揚げ上がる 12, 適量塩をかける それか麵つゆ	
揚げ油		適量		
塩		適量		
とうもろこし		1/2袋		
小松菜	★	1/2束		
めんつゆ	♥	適量		
献立のお薦めポイント あおじそで香りが引き立つAccentがある品 揚げ物の良さが強調される。 旬を感じられる最強の料理				