

鰯の調理実習！

料理名：カレーあじ～潮風を添えて～

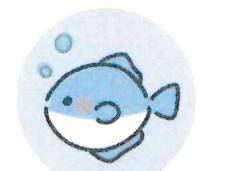
～材料と分量～

材料	分量	宗像市の食材☆
あじ	6尾	
薄力粉	3/2カップ	
カップヌードルカレー味	1個	
卵	2個	卵
サラダ油		
キャベツ	1個	
ブイトマト	3個	
味の素コンソメ（粒子タイプ）	大さじ1	

班員名：高岡友喜　松島一洋　梅本乙樹　佐藤美結　村上空羽

《作り方》

- 1.あじを食べやすいサイズに切る
- 2.カップヌードルを碎く
- 3.あじに薄力粉→卵→カップヌードルの順番でつける
- 4.油であげる
- 5.あじを揚げている間にキャベツとトマトを切る
- 6.キャベツとトマトとあじと一緒に盛りつけする



《レシピ作成にあたって、工夫したところ。
衣のかわりにカップヌードルを碎いたものを使った

