

➔ 白魚フリッター



PDFをダウンロード

材料(4人分)

しらうお	150g
塩	少々
こしょう	少々
揚げ油	適量
衣	
卵	1個
薄力粉	40g
水	30ml
サラダ油	小さじ1
あおさ(みじん切り)	少々

➔ 作り方

1. しらうおに塩、こしょうをする。
2. 卵を卵黄と卵白に分ける。
3. ふるった薄力粉に(2)で分けた卵黄と水・サラダ油・みじん切りのあおさを入れて混ぜる。
4. (2)で分けた卵白を角が立つまで泡立て、(3)に半分加えて全体をさっくりと合わせる。混ぜたら、残りの半分を加え混ぜ合わせる。
5. (1)のしらうおに(4)の衣をつけ、160～170℃の油で揚げる。

* コツ・ポイント *

給食では衣が付いた業務用の白魚フリッター(冷凍既製品)を調理場で揚げて提供しています。