

いただきますーす!

VOL.12

2023年3月6日

発行 西部療育センター



☆3月のおすすめ献立☆



<献立名>

- ごはん
- エビフライ
- ささみの中華和え
- 味噌汁
- プリン



☆材料☆ エビフライ

食品名	こども4人分
エビ(エビフライ用)	8尾
塩・酒(下味用)	適量
塩コショウ	適量
小麦粉	適量
卵(溶き卵)	1個ぶん
パン粉	適量
油(揚げ油)	小さじ
トマトケチャップ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

} A



調理のポイント

- エビの尾の先を少し切っておくと油はね防止になります。
- エビの腹側に4・5箇所切り込みを入れて、両端を持ち、筋が切れるまで身を反らせて伸ばしておくとう揚げた時エビが真っ直ぐに仕上がります。
- お好みにオーロラソースをタルタルソースに変えてもいいですよ。

☆作り方☆

- (1) エビは背わたを取り、塩・酒をまぶして下味をつけておく。
- (2) (1) をペーパータオルで水分をしっかりとふき取り、塩・コショウをする。
- (3) 小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて油で揚げる。
- (4) Aを合わせてオーロラソースを作っておく。
- (5) エビフライにオーロラソースをかける。