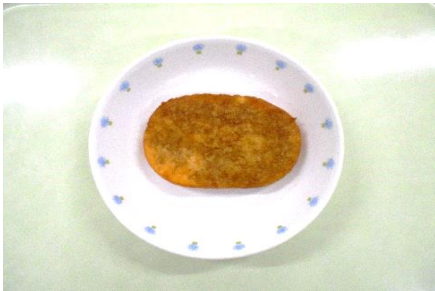




おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

ゼリーフライ



「ゼリーフライ」は、埼玉県の郷土料理です。名前の由来は、小判のような形から「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったと言われています。



材料(4人分)

じゃがいも …… 中1個(140g)
おから …………… 110g
ねぎ …………… 1/6本
にんじん …………… 1/5本
サラダ油 …………… 小さじ1
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々
小麦粉 …………… 大さじ2と1/2
揚げ油 …………… 適量
ウスターソース …………… 適量

作り方

- ①ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
火が通ってきたら、火を止める。
- ③じゃがいもは皮をむいて4～6等分に切り、
鍋で茹でて、熱いうちにつぶしておく。
- ④②・③おから、塩、こしょう、小麦粉を混ぜ合わせて4等分にする。
- ⑤④を小判型にし、180℃の油で揚げる。
- ⑥きつね色に揚がったら、ウスターソースをかけて出来上がり。

令和7(2025)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課