




おかず

おうちで作ろう!!  
♪学校給食♪

# フィッシュアンドチップス



イングランドの代表的な料理です。  
本場では、衣にビールを使いますが、給食ではベーキングパウダーを使用しています♪



## 材料(1人分)

白身魚	60g
小麦粉	10g
ベーキングパウダー	0.5g
塩	0.8g
こしょう	適量
水	適量
揚げ油	適量
冷凍フライドポテト	90g
揚げ油	適量
塩	0.5g
こしょう	適量
お好みで	
ケチャップ	10g

## 作り方

- ①小麦粉・ベーキングパウダー・塩・こしょう・水を混ぜ合わせ、生地を作っておく。  
(時間をおくと、ベーキングパウダーが発酵し、ふんわりとした生地になります。)
- ②白身魚に①をつけ、油で揚げる。
- ③冷凍フライドポテトを揚げ、塩・こしょうを振りかける。

※イングランドでは、たらが一般的なようです。  
給食では、ホキを使用しましたが、白身魚でしたら、他のものでもおいしく作れます。

