

保育園の大気メニュー

はんぺんフライ

材料 (大人2人+幼児2人分)

はんぺん	3枚(300g)
小麦粉	大さじ1と1/2
卵	1/2個
パン粉	50g
揚げ油	適量
中濃ソース	適量

作り方

1. はんぺんを4等分に切り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
2. 170°Cの油で1を揚げる。
3. お皿に盛り付けて、中濃ソースをかける。



外はサクサク、中はふんわりのはんぺんフライは保育園の大気メニュー。はんぺん自体に味があるので、下味も要りません。ぜひお家でも作ってみてください。