

主菜

はんぺんフライ

保育園の大人気メニュー



卵

小麦

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℃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、保育園の大人気メニュー。はんぺん自体に味があるので、下味も不要です。ぜひお家でも作ってみてください。