

2014年10月～12月村上市給食

| | | |
|---|-------------|---|
| 2 | 料理名 | ブロッコリーのシンプルフライ |
| | コメント | 野菜は生のままフライにすることで甘さや香りを強く感じ、さらに油のコクが加わりとても美味しくなります。 |
| | 材料 (4人分) | ブロッコリー 1株 小麦粉 25g 水 適量 塩 少々 こしょう 少々 パン粉 適量 揚げ油 適量 マヨネーズ 適量 |
| | 作り方 | 1、ブロッコリーを洗い、小房に分けて、水気をよくとる。 2、1に塩、こしょうをする。 3、小麦粉と水を混ぜバター液を作って、2をくぐらせ、パン粉を付けて揚げる。 4、3を皿に盛り付け、マヨネーズを添える。 |
| | ワンポイント | 季節毎の旬の野菜でアレンジを。バター液にチーズや紅しょうが、青海苔などを混ぜてもおいしいです。 |