



ギョロツケ

□ 材料	約 4人前
魚すり身	600g
※ 玉ねぎ	半個
人参	1/4本
デンプン	100g
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
揚げ油	適量
プチトマト	12個
ソース	適量



□ 作り方

- 【1】 玉ねぎ・人参はみじん切りにして、フライパンで炒め水分を飛ばし冷ます。
- 【2】 すり身と【1】を合わせ片栗粉を入れて硬さを調節する。
- 【3】 4等分に分けて、小麦粉・卵・パン粉の順に衣を付ける。
- 【4】 160度の油でゆっくりと揚げる中心の温度が90度になったら油を切る。
- 【5】 お皿に盛り付け、ソースをかけプチトマトを飾れば出来上がりです。



ジャガイモで作るとコロツケ。お魚のすり身で作るとギョロツケ。



子ども達は理解してくれたのでしょうか。



すり身がふわっと膨らんで、ボリューム満点で美味しかったです。

