



ささみのカレー揚げ

20分

中はふんわり外はカリカリのフライがこどもの大好きなカレー味になりました★



☆この日の献立☆

- ・チーズパン
- ・ささみのカレー揚げ
- ・コールスローサラダ
- ・大豆と野菜のスープ
- ・りんご
- ・牛乳

園では、卵アレルギーの子でも一緒に食べられるように卵を使用しないでフライを作っています。ささみを豚肉や魚に変えても美味しくいただけます♪

材料・・・ 作りやすい分量

鶏ささみ	200g
塩	20g
カレー粉	少々
小麦粉	20g
水	適量
パン粉	30g
揚げ油	適量

作り方

- ① ささみは筋を取り、食べやすい大きさに切る。
- ② ①に塩とカレー粉で下味をつけておく。
- ③ ボールに小麦粉と水を合わせてとろとろ状にしたら、②のささみをくぐらせてからパン粉をまぶす。
- ④ 揚げ油を熱して③を揚げる。