

そくほう

身体にもお財布にも優しい埼玉県の郷土料理

ゼリーフライ

<材料> 5個分

じゃがいも	170g (大1個)
炒め油	6g (小さじ1強)
長ねぎ	43g (2分の1本)
にんじん	43g (4分の1本)
塩	少々 (0.9g)
こしょう	少々 (0.15g)
おから	170g
小麦粉	34g (大さじ3強)
※揚げ油	
ウスターソース	40g (大さじ3程度)

<作り方>

- ①長ねぎとにんじんはみじん切りにし、油を入れた鍋に入れ炒め、塩・こしょうで味付けします。おからはからいりしておきます。(おからは乾煎りしなくても作れますが、乾煎りしておくとも長持ちします。また、乾煎りしてあると味がよくなりみこむのでおいしくできます。)じゃがいもは蒸してあつあつのうちによくつぶします。
- ②①と小麦粉をまぜて5等分にし、小判型にします。
※ここで冷蔵庫で冷やすと崩れにくくなりますよ。
- ③②を油で揚げてから、ウスターソースにくぐらせて召し上がれ。



★穴あきホテルパンに並べてソースに漬け込むと崩れずしっかり味がつきます。



作ってみませんか？



和食NO. 35

2022. 6. 28 志木中給食室

6月は「食育月間」です。「彩の国ふるさと給食月間」のとりくみとして、埼玉県行田市の郷土料理「ゼリーフライ」を出しました。明治時代、行田で豆腐を作る時にできる大量のおからの有効利用として考えられました。小判型であることから「銭(ぜに)フライ」と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったと言われています。行田の名産「足袋」工場働く女性たちのおやつとして普及したそうです。行田市の方から教えていただいたレシピで作りましたが、おからを使っているのも食物繊維もたっぷり健康的です。「すごーくおいしかった。レシピちょうだい！」の声も多く残りもほとんどありませんでした。ご家庭でもおやつにもいいですよ。



<栄養価>1こあたり	
エネルギー	163 kcal
たんぱく質	3.6g
脂肪分	8.5g
カルシウム	40mg
鉄分	0.6mg
食物繊維	7.5g
マグネシウム	25mg
亜鉛	0.3mg
塩分	0.9g
糖分	0g