

身体にもお財布にも優しい埼玉県の郷土料理

也11-751

<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

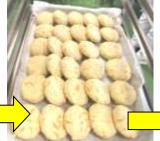
6月は「食育月間」です。「彩の国ふるさと給食月間」のとりくみとして、埼玉県行田市の郷土料理「ゼリーフライ」を出しました。明治時代、行田で豆腐を作る時にできる大量のおからの有効利用として考えられました。小判型であることから「銭(ぜに)フライ」と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったと言われています。行田の名産「足袋」工場で働く女性たちのおやつとして普及したそうです。行田市の方から教えていただいたしかった。つシピちょうだい!」の声も多く残りもほとんどありませんでした。ご家庭でもおやつにもいいですよ。

<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、乾煎りしておくと長持ちします。また、乾煎りしてあると味がよくし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。

<栄養価>1 こあたり エネルギー163kcal たんぱく質 3.6g 8. 5g 脂肪分 カルシウム 40mg 鉄分 0.6mg 食物繊維 7. 5g マグネシウム 25mg 0. 3mg **亜鉛** 塩分 0, 9g 糖分 Og