



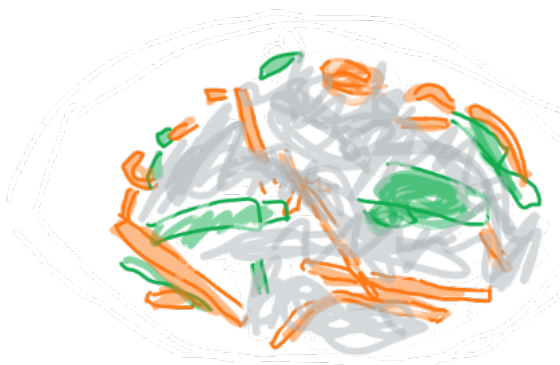
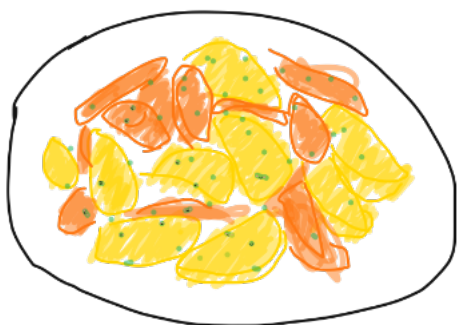
食べ残しが少なく、 健康に良い献立を皆さんに届けよう！

アジフライの材料(2人分)

鰯	2匹	塩コショウ	適量
水	大さじ2	小麦粉	大さじ3
卵	1個	パン粉(衣用)	適量

作り方

- ①鰯を三枚に卸し、小骨を抜く
- ②水と小麦粉と卵を混ぜる
- ③鰯に塩コショウで下味をつける
- ④②で作った液をつける
- ⑤パン粉をつける
- ⑥揚げる
- ⑦完成！



人気メニューを取り入れて皆さんに美味しいと言ってもらえるような献立にしました！美味しい＋健康に良い献立を作ることができて、人気No.1の称号ももらえて嬉しいです！

4期生