



日本(埼玉県)  
Japan

# ゼリーフライ

(調布市柏野小学校)

## 【 材料 (給食5人分) 】

じゃがいも	200 g	〔 小麦粉	30 g
おから	75 g	〔 水	適量
ねぎ	25 g	〔 揚げ油	適量
にんじん	15 g		
玉ねぎ	25 g		
干し椎茸	4 g	ウスターソース	25cc
〔 炒め油	5cc		
〔 塩	1 g		
〔 こしょう	少々		



## 【 作り方 】

- ①じゃが芋は切って蒸かし、粗くつぶしておく。
- ②油で、人参・玉ねぎを炒める。
- ③人参が柔らかくなったら、ネギ入れる。
- ④混ぜたら、塩・こしょうで味を付ける。
- ⑤④に①のじゃが芋とおからを入れてこねる。
- ⑥⑤を小判の形に成形する。
- ⑦⑥に水溶きの小麦粉をつけて油でキツネ色に揚げる。
- ⑧⑦をウスターソースにくぐらせて食べます。

## ポイント

おからとじゃが芋を混ぜて作ります。本当はそのまま衣を付けずに揚げますが、給食では配食の時に崩れてしまうので、小麦粉の衣をつけて揚げます。形が「小判型」なので「銭(ぜに)フライ」と呼ばれていましたが、それが訛って「ゼリーフライ」になりました。