

4月レシピ紹介

黒はんぺんお茶フライ

島田市の特産物「お茶」を使った 給食の人気メニュー

<材料> (4人分)

<作り方>

黒はんぺん (1枚 25g) 4枚

(バター液)

小麦粉 大さじ2

粉茶 1g

水 大さじ1弱

パン粉 1/2カップ

揚げ油 適量

① 小麦粉に粉茶を加え、よく混ぜ合わせる。

② ①に水を加え、ダマができないようになめらかになるまで混ぜてバター液を作る。

③ 黒はんぺんにバター液をからませて、パン粉を付ける。

④ 170度に熱した油で揚げる。



いわしやさばのすり身を使って作られる『黒はんぺん』は、カルシウムや鉄分を多く含んでいます。黒はんぺんにバター液をからませることでパン粉が均一につきやすく、サクッとした食感になります。バター液に混ぜるお茶には魚のくさみを消す働きがあり、魚料理が苦手という子にも食べやすいようです。

“おしまちゃんランチ”（島田市の地場産物を使った料理と具たくさん島田汁を組み合わせた給食）のリクエストに上がることも多い人気のメニューです。