



ゼリーフライ

～小判型に成型することから、銭（ぜに）とかけて

「ゼリーフライ」と呼ばれている埼玉県行田市の郷土料理～



＜給食で提供されたメニュー＞

- かてめし
- ゼリーフライ
- けんちん汁
- 牛乳

(1人分) エネルギー 144kcal 食塩相当量 0.9g

材料(4人分)

A {

じゃがいも	中 2 個 (240g)
炒め油	小さじ 1
玉ねぎ(みじん切り)	1/3 個(80g)
にんじん(みじん切り)	1/6 本(20g)
おから	50g
卵	1/2 個
小麦粉	大さじ 3
牛乳	大さじ 2
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
揚げ油	適量
ソース	お好みで

作り方

- 【1】じゃがいもは皮をむき茹でて、つぶしておく。
- 【2】炒め油を引き、玉ねぎとにんじんを炒め、おからを加える。
- 【3】【1】に【2】と A を合わせて混ぜ、小判型に成型する。
(大きさはお好みで)
- 【4】【3】をきつね色になる程度まで揚げて完成。
※フライパンに少量の油を引いて、揚げ焼きにしても美味しく作ることができます。