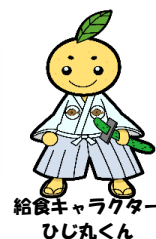


5月

ツナと玉ねぎのフリッター



給食キャラクター
ひじれくん



この日の給食の 組み合わせ

- ・ 菜飯 牛乳
- ・ きつねうどん
- ・ ツナと玉ねぎの
フリッター



材料（4人分）

—食材—	—分量—
ツナ（オイル漬）	120 g
玉ねぎ	中1こ (250g)
にんじん	1/3本 (70g)
コーン	60 g
おろしにんにく	小さじ1/2
塩	小さじ1/5
小麦粉	80 g～
揚げ油	適量

作り方

- ①ツナの油をかるく切っておく。
- ②玉ねぎは8mmくらい、にんじんは5mmくらいの角切りにする。
- ③①、②、コーン、にんにく、塩を合わせて混ぜた中に小麦粉をふり入れる。こねていくと、野菜の水気でまとまってくる。まとまらなければ、小麦粉を少しずつ増やしたり、水を少し入れてください。
- ④揚げ油を170℃くらいに上げ、一口くらいに丸めるか、スプーンなどで落としていく。きつね色に揚げたらできあがり。

コメント

ツナの塩気と玉ねぎの甘さが合わさった、おいしいフリッターです。小麦粉をふり入れて混ぜると野菜の水気でまとまるので、ふわっとおいしくできます。特に新たまねぎが出回る時期が、甘みが増しておいしいです。

ぜひ、作ってみてください。

