


料理名		スゴモロコのがつつりフライ		
考案者		学校法人滋賀短期大学生活学科食健康コース2年生(2023年度)		
写真			セールスポイント	
<p>スゴモロコは頭が硬いので、フライにすることでサクッと食べやすいようにしました。また内臓の苦みは、ケチャップと中濃ソースを合わせた濃厚なソースを上からかけることでカバーし、さらにチーズもかけて、子どもからも満足を得られるように工夫しました。</p>				
材料	分量(g)	作り方		
スゴモロコ	45	①卵と薄力粉と水を加えて混ぜ合わせる。		
卵	8	②スゴモロコに①を付け、パン粉を付けて180℃に熱した油で揚げる。		
薄力粉	8	③鍋にトマトケチャップと中濃ソースと水を混ぜ合わせて温める。		
パン粉	5	④②を皿に盛り、③のソースとパルメザンチーズをかけ、パセリをかける。		
水	4			
油	5	【添え】		
トマトケチャップ	10	①キャベツを千切りにし、コーンと一緒に茹でて水を切る。		
中濃ソース	5	②マヨネーズを皿に添える。		
水(ソース用)				
パルメザンチーズ	1.5			
パセリ	0.01			
【添え】				
コーン	15			
キャベツ	30			
マヨネーズ	3			
作り方のポイント・コツ				
衣をしっかり混ぜあわせておくことと、パン粉をふんわり付けることでおいしく仕上げることができる。				
栄養価	エネルギー	172 kcal	たんぱく質	11.1 g
	脂質	8.6 g	炭水化物	13.6 g
	食塩相当量	0.8 g		