

# かぼちゃフライ



## 材料

- ・かぼちゃ・・・1/2個
  - ・小麦粉
  - ・パン粉
  - ・揚げ油
- 適量
- ☆ウスターソース・・・大さじ2
  - ☆ケチャップ・・・大さじ2
  - ☆砂糖・・・大さじ3



## 作り方

- ① かぼちゃを耐熱容器にいれ加熱（爪楊枝が刺せるくらいに柔らかく）
- ② 水でのぼした小麦粉をからめ、パン粉をつける
- ③ 油を熱しきつね色になるまで揚げる
- ④ ☆を混ぜソースを作る  
（砂糖が溶けにくい場合は少し加熱する）
- ⑤ ③に④のソースをかけて出来上がり

## 給食より

かぼちゃは下茹でしておいた方が揚げ時間が短縮になります。  
保育所では卵を使用しないため、フライの時には  
「小麦粉（水でのぼしたもの）とパン粉」を使用しています。  
卵を使用しているものと変わらないくらいサクッと揚がるので  
オススメです。