

カレーのオランダ揚げ

3月

摂津市立認定こども園

<材料>

カレー切り身
人参
玉ねぎ
パセリ
小麦粉
粉チーズ
卵
塩
水
揚げ油

A

<2人分>

80g (2切)
6g
6g
少々
大さじ1
小さじ1
6g
少々
小さじ2
適量

<作り方>

人参・玉ねぎ・パセリ … みじん切り

- ①Aを混ぜて衣を作る。
- ②①にみじん切りにした人参、玉ねぎ、パセリを加える。
- ③カレーに②の衣をつけ、油で揚げる。(180℃)

みんなで作ってね☆

オランダ揚げの名前の由来は諸説ありますが、衣に使用している食材の色がオランダの国旗の色、赤（人参）・白（玉ねぎ）・青（パセリ）を連想させるためと言われています。カレーやたらなどの白身魚だけでなく、鯖や鮭でもおいしく作れます。食卓を彩る華やかな一品です。

