

# えっ！どんな食べ物？ ゼリーフライ



## 【材 料】4人分

じゃが芋	140g	
にんじん	12g	みじん切り
玉ねぎ	20g	みじん切り
長ねぎ	20g	みじん切り
サラダ油	小さじ2	
おから	60g	
小麦粉	大さじ2	
たまご	1/2個	溶く
パン粉	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
中濃ソース	お好みの量で	



## 【作り方】

- ①じゃが芋は適当な大きさに切り、柔らかく茹でて潰す
- ②サラダ油でにんじんと玉ねぎをしんなりするまで炒める
- ③ボールで①とおから、小麦粉をよく混ぜ②も加えてさらに混ぜる
- ④③に長ねぎとパン粉、たまご、塩こしょうも加えて混ぜ合わせる
- ⑤小判型に形成し油で揚げる



形成した状態

(まともまりが悪く形成しにくい時は水で調整してください)

- ⑥ソースをたっぷりつけて頂きます

## ❖豆知識❖

ゼリーフライは埼玉県行田市の郷土料理です。

形や大きさが小判に似ていることから「銭フライ」と呼ばれていましたが、それが訛って「ゼリーフライ」になったそうです。