

● かますフライ ●

材料（4人分）

かます	50g程度×4枚
食塩	少々
こしょう	適量
薄力粉	20g
溶き卵	1/2個
パン粉	20g
揚げ油	適量
中濃ソース	適量



作り方

1. かますに塩、こしょうで下味をつける。
2. 下味をつけたかますに薄力粉、溶き卵、パン粉をつける。
3. 180℃ほどに熱した油でかますを挙げる。
4. ソースをかけて出来上がり。

栄養教諭のコメント

夏と秋に旬を迎えるかますを使った献立です。南伊勢町の学校給食では地元でとれた旬の魚を献立にとり入れるようにしています。時期によって「クロカマス」や「アカカマス」が獲れ、「クロカマス」は水分を多く含み、「アカカマス」は脂がのっています。身がふわっとしており、フライだけでなく塩焼きもおすすりめです。