



British lunch



食育の日レシピ
2013.10.22

※材料はすべて2人分



主菜 フィッシュアンドチップス 256kcal

タラの切り身	2切れ
塩・こしょう	少々
◎卵	1/5個
◎小麦粉	大さじ2
◎水	20ml
ジャガイモ	1個
パセリ	少々
塩・こしょう	少々
揚げ油	適量
レモン	1/4個

- ① タラは塩・こしょうで下味をつける。
- ② ◎をまぜて衣をつくる。
- ③ ジャガイモは皮をむいてスティック状に切り、電子レンジで約3分加熱する。
- ④ 180℃に熱した油に②の衣をつけたタラを入れ、揚げる。ジャガイモも揚げ、塩・こしょう・パセリを振る。
- ⑤ ④を器に盛りカットしたレモンとタルタルソースを添える。

タルタルソース

玉ねぎ	6g	① ゆで卵は粗く刻む。
卵	1/3個	玉ねぎはみじん切りにした後、
マヨネーズ	大さじ1	水にさらしておく。
酢	1g	② 玉ねぎの水気を絞り、
砂糖	少々	その他の材料を混ぜ合わせる。

汁物 スコッチ・ブロス 63kcal

水	360ml	① 鶏肉・野菜を1cm角に切る。
鶏肉	20g	② オリーブ油を鍋に入れて鶏肉を炒め、
オリーブ油	小さじ1	さらに野菜を加えてしんなりするまで炒める。
ニンジン・キャベツ	各20g	③ 水を入れて沸騰したらアクをとる。
玉ねぎ	40g	④ 野菜が煮えたらコンソメ、押し麦を入れ、
長ネギ	15g	押し麦に火が通るまで煮る。
押し麦	6g	
コンソメ	1個 (5g)	





British lunch



SYOKUIKU' S DAY
RECIPE
2013.10.22



Main dish

Fish and chips 256kcal (2 servings)

Cut of cod	2 slices
Salt, Pepper	dash
◎Egg	1/5
◎Flour	2 tablespoon
◎Water	20ml
Potato	1
Parsley	dash
Salt, Pepper	dash
Oil for frying	
Lemon	1/4

- ① Season cod with salt and pepper.
- ② Mix ◎ to make a batter.
- ③ Peel a potato and cut it into sticks. Heat it in a microwave oven for about 3 minutes.
- ④ Preheat oil to 180°C. Coat cod with batter, and deep-fry until brown. Fry potatoes and sprinkle with salt, pepper and parsley.
- ⑤ Serve food in a dish with sliced lemon and tartar sauce.

Tartar sauce

Onion	6g
Egg	1/3
Mayonnaise	1 tablespoon
Vinegar	1g
Sugar	dash

- ① Mince boiled egg and onion finely. Minced onion soak in water, and drain.
- ② Mix all ingredients with.

Soup

Scotch broth 63kcal (2 servings)

Water	360ml
Chicken	20g
Olive oil	1 teaspoon
Carrot	20g
Cabbage	20g
Onion	40g
Japanese leek	15g
Barley	6g
Stock cube	1 (5g)

- ① Cut chicken and vegetables 1 cm cubes.
- ② Heat oil in a pot, stir-fry chicken, then add vegetables.
- ③ Add water, and boil until vegetables tender. Skim the surface to remove foam.
- ④ Add stock cube and barley, and boil until barley tender.

