

献立名

# 鱈と秋野菜のトマトクリーム煮

城山中学校 2年 1組 1班

材料(地産地消)	分量(4人分)
鱈	4匹
トマト	6個
ほうれん草	1個
たまねぎ	1個
ピーマン	2個
なす	2個
牛乳	40cc
オリーブオイル	大さじ1 小さじ1
小麦粉	小さじ2
生クリーム	40cc
パセリ	少々
洋酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
バター	20g
塩こしょう	少々
はんにく/コリン	1/2 / 2個

作り方

- ① オリーブオイルをひく
- ② たまねぎを炒める
- ③ ピーマン・なすを順に炒める
- ④ 別のフライパンでアジをはんにく・オリーブオイルで炒める
- ⑤ 野菜の火がたなびいたらアジ、トマトを入れつぶしながら炒める
- ⑥ 空いたフライパンをなべに変え、ほうれん草をゆがく
- ⑦ もうひとつのなべに牛乳などの調味料とほうれん草をくわえ、10分ほど煮る
- ⑧ パセリ、オリーブオイルをかけて完成

※ 魚をさばく際には骨やうろこをしっかりととる



宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像産の魚や野菜を使っているから  
とても新鮮でおいしいです!

調理時間

(30)分

加熱調理

茹 炒 煮  
蒸 焼 揚

対象

幼児期  
成長期  
成人期  
高齢期