

献立名

# 宗像ロール

城山中学校 2年 1組 2班

材料(地産地消)	分量(4人分)
鱈	4匹
玉ねぎ	100g
トマト	1個
キャバツ	大きな葉×5枚
じゃがいも	2個
トマトソース	2カップ
ブイヨン	2カップ
パセリ	大さじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々
ケチャップ	お好み

## 作り方

- ① キャバツの葉の芯を取り、電子レンジ600wで5分温め、水気を取る
- ② あじと玉ねぎ、①で取ったキャバツの芯をそれぞれ刻み、それらを塩と混ぜ合わせる
- ③ ②を適量取り、キャバツの葉で包む
- ④ じゃがいもとトマトを1口大に切り、じゃがいもは電子レンジ600wで3分温める
- ⑤ ③④を鍋に並べ、ひたひたになるまで水を入れ、ブイヨンとトマトソースも入れてからアルミホイルで落とし蓋をする
- ⑥ 中火で20~25分煮て盛り付けて、仕上げにパセリをかけて完成!!



ポイント、  
 キャバツの葉の中心あたりに具を置き、  
 手前の葉→左右の葉の順に畳み、  
 最後に奥の方へ転がすようにすると  
 上手にできますよ!!

### 宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像のあじはロールキャバツにしても美味しいです。  
 また見えるところは全て宗像産の食材で作ることができます。

### 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