

献立名

鰯の竜田揚げトマトソースがけ

城山中学校 2年 1組 3班

材料(地産地消)		分量(4人分)
鰯	●	4匹
片栗粉		適量
サラダ油		小さじ 1
酒		大さじ 1
しょうゆ		大さじ 2½
しょうが	●	1½
にんにく		少々
トマト		2個半
青しそ	●	4枚
れんこん	●	1個半

作り方

サラダ油
酒
しょうゆ

→ 混ぜて
漬けたれを作って
鰯、れんこんにまんべん
なくまぶす



片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる



揚げる(けこう時間をかけていっ)

トマトソースのつくり方

トマトと青しそを細く刻んで混ぜる ⇒
(形は残してもいい)

揚げた鰯と
れんこんの周りに
ソースをかけて
完成



宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像の旬の食材を使っているので、
新鮮な魚や野菜を食べることが出来ます。
宗像の旬が味わえます。

調理時間

(約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