

献立名

# 鰯の照り焼き風フレッシュトマトソースがけ

城山中学校 2年 1組 4班

材料(地産地消)

分量(4人分)

## 作り方



鰯	●	4匹
トマト	●	2個
五ねぎ	●	1個
小麦粉		大さじ4杯
サラダ油		大さじ2杯
ニンニク		2かけ
オリーブオイル		小さじ4
バジル		少々
オレガノ		少々
コープニ	●	4個
塩		小さじ2

- ① 鰯に小麦粉をまぶしてフライパンに油を中火で加熱し盛りつける。面を下にして3分焼く。
- ② 皮目がパリッとするまで30秒〜1分焼いて裏返す。
- ③ コープニを乱切りして、コープニをまわりに入れて3分焼いたらパコパコオイル脂を8割ほど拭く。→ フライパンからとりだす。  
～Y-A～
- ④ 五ねぎ、はんぺんは細く切りにする。トマトは1.5cmの角切りにする。
- ⑤ 鍋に五ねぎ、はんぺん、オリーブオイルを入れ焦がさないように中火で炒める。
- ⑥ 五ねぎが透明にな、2分ほどトマト、バジル、オレガノを鍋に蓋をして弱火で15分煮込めると完成 → 焼いた鰯、コープニをソースにかけて完成。

宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像のおいしい魚と宗像のおいしい野菜がつかわれていて宗像の食料のよさが味わえるレシピです。

調理時間	対象
(30)分	幼児期
加熱調理	成長期
茹・炒・煮	成人期
蒸 焼 揚	高齢期