

献立名

# 鱈のおろし煮

城山中学校 2年 1組 5班

材料(地産地消)

分量(4人分)

鱈	●	4匹
にんじん	●	1本
ブロッコリー	●	1/2個
キャベツ	●	400g
もやし		2袋
大根おろし		150g
レモン		〈し切り〉2切れ
塩・こしょう		多めに
ポン酢		多めに
酒		小さじ4
バター		大さじ3

## 〈作り方〉

- 1) あじを一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをふって下味をつける。にんじんは薄いいちょう切りにする。ポウロに大根おろしを混ぜる。
- 2) 鍋にキャベツ、もやし、にんじん、あじの各半量を順に重ね入れ、残りのキャベツ、もやし、にんじん、あじを重ね入れ酒をふる。
- 3) 大根おろしを加えふたをし、中火にかけ蒸気が上がってきたら弱めの中弱にし、15分蒸し煮にする。ふたを外して強火にし、バターをのせ、レモンを絞ってさくりと混ぜる → 盛りつけをキレイに!



宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像の旬の食材をたくさん使った  
野菜をたくさん使ったから  
栄養のある料理になった

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