

献立名

# 鰯のみそホイイル焼き

城山中学校 2年 1組 7班

材料(地産地消)

分量(4人分)



鰯

●

4匹

たまねぎ

●

1つ

しいたけ

●

8枚

にんじん

●

3/10

えのき茸

●

1袋

まいたけ

●

1袋

万能ねぎ

6本

砂糖

大さじ5

みそ

大さじ10

酒

大さじ4

## <作り方>

1. たまねぎをくし形に切ってにんじんを縦3等分に切り、切り口を下にしてうす切りする(薄切)えのき茸の根元を切り落とす。3等分してほぐす。まいたけは根元を切り落とす。
2. ボウルに砂糖、みそ、酒を入れて混ぜる。
3. にんじんを下ゆでする。
4. アルミホイルにたまねぎ、にんじんを広げ、あじをのせる。周りにキノコ類を入れ、2をかけて包む。
5. フライパンに3を入れ、底から1cmくらい氷を入れ、ふたをして弱火の中火で15分蒸し焼きにする。お肉は万能ねぎを叩きおく。
6. 完成したら上に万能ねぎをかけてできあがり!

宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像の旬の食材を多く使うことで、季節感があがりおいしく味わえる。

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