

献立名

鰻のロール揚げ

城山中学校 2年 1組 8班

材料(地産地消)

分量(4人分)

鰻	●	4匹
シ"ヤカ"イモ	●	1個
しそ	●	8枚
さつまいも	●	1個
ナスビ	●	1個
塩コショウ		少々
小麦粉		1袋
揚げ"油		いっぱい
竹ぐし		=
ソースの材料		お好み

作り方

油を入れて 180℃にしておく

- ① 頭をとった鰻をひらいて、腹骨をすきとり、塩コショウをする
 - ② 小麦粉を鰻にむらなくまぶす。
 - ③ ②の鰻を丸めて、竹ぐしで刺す。
 - ④ ③を180℃ぐらいに熱しておいた油でカラッとあげる。
 - ⑤ ソースなどで、いろいろな味付けをする。
- ※ソースは、お好みで!!
例えば...
・オイスターソース
・野菜のソース など



宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像産の食材だけを使っているので、
宗像の魚や野菜のおいしさがよくわかります。

調理時間

(40)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