

献立名

# 鯆の蒸し焼き ローズマリー風味

城山中学校 2年2組 1班

材料(地産地消)

分量(4人分)

鯆	●	4匹
キャベツ	●	8枚
じゃがいも	●	4個
玉ねぎ	●	2個
人参	●	2本
ブロッコリー	●	1株
にんにく		適量
ローズマリー		適量
塩コショウ		適量
オリーブオイル		適量

作り方

- ① 魚の骨を取る
- ② にんにくを薄く切る, 他の野菜は, 一口大に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイル → キャベツ → その他の野菜 → あじ → にんにく → ローズマリーの順に重ね, 塩コショウをふる。
- ④ 火は弱めでじっくりとフライパンにふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ 途中にあじを裏がえして塩コショウを振る。(ゆめには)



宗像をアピールするためのおすすめポイント

旬のあじと, 旬の野菜を入れることで, 栄養価が高くなる。  
 また, ローズマリーを使うことで, あじのにおいを緩和し,  
 体にも良い。切って蒸すだけなので, 「楽」に調理できる。

調理時間

(約45)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