

献立名

鰻のハンバーグ

城山中学校 2年2組 3班

材料(地産地消)	分量(4人分)
鰻	4匹
玉ねぎ	1/2個
豆乳	大さじ2
れんこん	1/8個
パン粉	大さじ4
塩	小さじ1
しょうゆ	少々
サラダ油	小さじ2
しょうが	6g
なし	1/2個
しょう油	小さじ2
酢	小さじ2
コンソメ	1/4(小さじ)
ミニトマト	4個
ほん酢	適量

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、サラダ油でいため、うすく塩と、しょうゆをふりまます。
 - ② ボールにあじを入れてさました玉ねぎとパン粉、れんこん、豆乳、塩、しょうゆを加えてよくおろし、四等分にしてうすくだ円形をつくる。
 - ③ 残りの油を熱し②を入れて強火で両面やいて火を弱めふたをして中まで火を通す。
- 〈ソース〉
- ① しょうがは糸状かくみじん切りにする。なしはすりおろす。
 - ② 全ての材料をボールに入れ、よく混ぜる。
 - ③ ほん酢を適量入れる。



宗像をアピールするためのおすすめポイント

牛乳と卵のかわりに、宗像産の豆乳とれんこんを使った。乳製品を使っていないため、アレルギーを持っていても気にせず、おいしく食べられる!!!

調理時間

(60)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