


献立名

旬の野菜たっぷり 鱈のロールキャベツ

城山中学校 2年2組 4班

材料(地産地消)	分量(4人分)	作り方	
<p>鱈 ●</p> <p>キャベツ ●</p> <p>玉ねぎ ●</p> <p>れんこん ●</p> <p>えのき ●</p> <p>コンソメ ●</p> <p>小松菜 ●</p> <p>ブロッコリー ●</p> <p>トマト ●</p>	<p>4匹</p> <p>1/2玉</p> <p>1玉</p> <p>1パック</p> <p>1パック</p> <p>4個</p> <p>1束</p> <p>1/2ふた</p> <p>2パック</p>	<p>①えのき、小松菜、玉ねぎ、れんこんを細かく切る。</p> <p>②フライパンにサラダ油を熱して、中火でいため、うすく色づいたら取り出して冷ます。</p> <p>③あじを細かくみじん切りする。ボウルに細かくしたあじを入れて、ゆとりするまで系練り混ぜる。キャベツは、丸ごとの状態で芯をくりぬき、芯を上にして塩少々を加えた熱湯に入れて、使う分だけキャベツを手早くはがして、水で冷ます。</p> <p>キャベツの水気をふき、巻きやすいように、きの厚い部分をそぐ、④しめじはざとほぐす。キャベツを1枚ずつ広げて、あじをのせ、手前片側の葉を指で中へおしこむ。⑤鍋にコンソメ粉を入れて、キャベツで包んだあじを並べ、強火にかける。煮立ったら静かに沸く程度の弱火にし、落としふた、鍋のふたをして、10分煮る。えのき、ブロッコリー、トマトをすきまに加えて、再び落としふたと鍋のふたをして5分煮れば完成。</p>	
<p>宗像をアピールするためのおすすめポイント</p> <p>野菜を全て宗像市産を使用し、旬の味を楽しむ一品に仕上げました。又、肉を使用する部分は、鱈に変え、コンソメと鱈の風味にしました。</p>			<p>調理時間 (45)分</p> <p>加熱調理 茹・炒・煮 蒸・焼・揚</p> <p>対象 幼児期 成長期 成人期 高齢期</p>