

献立名

# 鰻巻き

城山中学校 2年2組 5班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方



鰻

●

4匹

にんじん

●

1本

小松菜

●

1束

油

適量

塩こしょう

適量

① にんじんと小松菜を茹でて水を切る。

② にんじんと小松菜をあじの大きさに合わせて切る。

③ にんじんと小松菜を鰻に巻いて焼く。(つまようじで固定する)

④ 塩こしょうを適量かける。

宗像をアピールするためのおすすめポイント

全て宗像産の旬の野菜を使っている。小松菜とにんじんの食感がすごく良いです。

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  
高年齢期