献立名　フィッシュローフ

城山中学校２年2組　6班

材料（地産地消）		分量（４人分）
鯵	●	４匹
ブロッコリー		１個
にんじん	●	1/2本
さつまいも	●	1/2個
片栗粉		適量
塩		大さじ１
ごま油		大さじ１
こしょう		適量

作り方

1、魚をさばいてフードプロセッサーにかける。
2、ブロッコリー → 小房に分ける
にんじん → 1cmの厚さでイチョウ切り
さつまいも → 1cmの厚さでイチョウ切り
3、野菜に片栗粉をまぶし、魚に塩大さじ1を入れてまぜる。
4、ラップの上に3でつくった魚の半分の量を5×25cm程に広げ、2の野菜を並べて上から3の半分の量をその上に広げる。
5、25分蒸す。
6、5のラップをはずしてこげ目がつくまで焼く。
7、人数分切る
8、完成

宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像の野菜をつかって自然の豊かさを表現しました。秋らしい山の情景を表現しました。宗像のおいしいあじを使っています。

調理時間
（50）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