

献立名

鰻の巾着煮

城山中学校 2年2組 7班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方



鰻

●

4匹

みそ

大さじ2

酒

大さじ2

砂糖

小さじ2

油あげ

4枚分

万能ねぎ

●

10本分

人参

●

1/3本

ひじき

●

1/2パック

しょう油

大さじ1

塩

少々

みりん

適量

1. みそ、酒、砂糖、万能ねぎ、人参、ひじき、あじ(ミンチ状)を混ぜる。
2. 油あげの中に、しを入れ、つまようじで口をとじる。
3. あじのアラ、しょう油、塩、砂糖、みりんでだしを作る。
4. 中火で約10分煮こむ。
5. 火を止め、ゆっくり冷ます。

宗像をアピールするためのおすすめポイント

あじのアラをだしとして使用し、
残さず調理したエコ料理にできる。

宗像産のひじきを使用。全部うまい!!

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

高齢期