

献立名

宗像野菜と鰻の揚げびたし～大根おろしを添えて～

城山中学校 2年3組 1班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方



鰻	●	4匹
さつまいも	●	1個
れんこん	●	1個
ゴぼう	●	1本
なす	●	1本
青じそ	●	4枚
大根	●	1本
にんじん	●	1本
トマト		1/2個
パプリカ		1個
だし		180ml
しょうゆ		大さじ2
みりん		大さじ1
さけ		小さじ1
砂糖		大さじ1

- ① 鰻を1口大に切る
- ② 鰻に塩コショウをまぶす
- ③ 鰻に片栗粉をまぶす
- ④ 鰻を油であげる
- ⑤ 野菜を1口大に切って素揚げする(トマト以外の野菜)
- ⑥ だし、しょうゆ、みりん、さけ、砂糖をなべに入れ煮たてる
- ⑦ ⑥で作っただし汁をあげた具材にかける
- ⑧ 大根おろしを作る
- ⑨ トマトを食べやすい大きさに切る
- ⑩ 盛りつけ、完成

宗像をアピールするためのおすすめポイント

全て宗像産の食材を使い、魚がキライな人でも食べやすいように、野菜と組み合わせた料理です。

調理時間

(45)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