

献立名

鯰コーロー

城山中学校 2年3組 4班

材料(地産地消)	分量(4人分)
鯰	4匹
キャベツ	400g
人参	80g
たまねぎ	160g
揚げ油	適量
いため油	適量
片栗粉	適量
みそ	48g
砂糖	12g
しょうゆ	20ml

作り方

- ① あじをさばき、一口サイズに切り、片栗粉をまぶして揚げます。
- ② キャベツ、たまねぎ、にんじんを一口サイズにカットする。
- ③ みそ、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに、油をひいて中火で熱し、たまねぎ、にんじん、キャベツの順に重ね、人参ははしが土になるまで、しっかりいためる。
- ⑤ アジを加え、火を強め、かるくいためる。
- ⑥ ③を回し入れ、火を強め、全体的に調味料が絡むまで1分ほどいためる。
- ⑦ お皿に盛りつける。



宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像産の食材を使って、簡単に、魚が苦手な人でも食べられるように、魚を揚げた野菜と一緒に煮たものを、こってりホイコーローのようにしました。

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