

献立名

宗像野菜とピーマンの鰯詰め

城山中学校 2年3組 5班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方

鰯

4匹

ピーマン

5個

たまねぎ

1/2個

にんじん

1本

れんこん

1/2個

青じそ

3枚

みりん

適量

しょうゆ

〃

かたくりこ

〃

しょうが

半分

1. ピーマンを半分に切ってたねをとります
2. かたくりこをふります
3. あじをプロセッサーにかける
4. れんこん、にんじん、青じそ、たまねぎをみじん切りにする
5. あじと野菜をませる
6. しょうがを入れる
7. ピーマンにつめる
8. かたくりをかける
9. みりんとしょうゆ
10. 焼いて、表面が焼けたらソースを入れて焼く
11. 完成



宗像をアピールするためのおすすめポイント

- ・宗像産の野菜をたくさん使っている
- ・栄養価が高い
- ・魚が好きな人でも肉のうま味なので、食べられる
- ・宗像産のピーマンを使い、ピーマンが好きな人でも食べられる味

調理時間

(30)分

加熱調理

茹・炒・煮
蒸・揚

対象

- 幼児期
- 成長期
- 成人期
- 高齢期