

献立名

鰯のロール揚げ

城山中学校 2年3組 6班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方



鰯	●	4匹
人参	●	1個
れんこん	●	1個
トマト	●	2個
パルパルス		適量
梅	●	4個
青じそ	●	5枚
塩		適量
油		適量
たまご	●	3個
パン粉		適量
小麦粉		適量

- ① あじを3枚おろしにする。
→ 塩を全体にふる。
- ② れんこん、人参を糸切りにする。
- ③ あじの上に好みの野菜などを入れる(梅は種をとる)
- ④ 巻く。そして野菜とあじがくずれないようにつまようじで止める。
- ⑤ 小麦粉→卵→パン粉の順につける。
- ⑥ 揚げる。(金色になってあじが浮いてきたらとる)
- ⑦ 好みの大きさに切る。
- ⑧ 完成!!

宗像をアピールするためのおすすめポイント

- ・宗像の旬の魚と野菜を多く使っています。
- ・栄養も多くとれて簡単に調理できます。
- ・魚が苦手な人でも揚げて野菜を巻くことでおいしく食べることができます。

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