

献立名

# サカナバーグ

城山中学校 2年3組 8班

| 材料(地産地消) | 分量(4人分) |
|----------|---------|
| 鯧        | 4匹      |
| タマネギ     | 1/4個    |
| レタ       | 1/2個    |
| キャベツ     | 1/4個    |
| 小麦粉      | 適量      |
| ピーマン     | 1/2個    |
| トマト      | 1個      |
| シイタケ     | 1/2個    |
| ケチャップ    | 適量      |
| マヨネーズ    | 適量      |

### 作り方

- ① ピーマン、タマネギ、レタ、シイタケをみじん切りに切る  
その間に他の人が魚をつぶす
- ② 切った野菜を炒める
- ③ 炒めた野菜とつぶした魚を混ぜ、小麦粉を加え、ハンバーグの形にする。
- ④ 弱火〜中火で焼く  
(その間にケチャップとマヨネーズを混ぜたソースを作る)
- ⑤ キャベツ、トマトを切って皿に盛りつける
- ⑥ 火焼き終わったサカナバーグを皿に盛りつけて完成



### 宗像をアピールするためのおすすめポイント

料理に合った宗像産の食材をつかってよりおいしさを  
みせたい。ふっふは魚でつくらばいい料理に挑戦したい。

調理時間  
(65)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