

献立名

# 鰻のトマトソース焼き

城山中学校 2年4組 1班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方

骨を切る

鰻

●

4匹

トマト

●

6個

粉チーズ

適量

ブロッコリー

●

1つ

玉ねぎ

●

2玉

にんにく

●

2個

豆腐

●

1つ

コンヤ

3個

シロリ

適量

グリーンパプリカ

適量

① あじは、一口大のそぎ切りにする。

② 天板にワックsg「ペーパー」をしてあじが重ならないように並べこしやり、にんにくのみじん切りをふる。

③ ②にトマトソースをかけ、粉チーズをふって200度のオーブンで15分ほど焼く。



1つだけ2本が99円のことには気が付いたのでもう1つは!!

## <トマトソースの材料と作り方>

オリーブ油 大さじ 3で にんにくの みじん切り 2かけ分、玉ねぎの みじん切り 2個分、を炒め トマト 6個分を入れ、水 2カップ、コンヤ 3個を加えて、弱火で煮る。沸騰したら ブロッコリー を入れて やわらかくなる。量が約半分になったら、こし器で調味する。

宗像をアピールするためのおすすめポイント

- 手軽に作れて、一品だけじゃなく野菜がとれます。
- 緑黄色野菜を加えているので見た目も栄養価が高いです。

調理時間

(40)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