

献立名

ピリッと鰯・大豆

城山中学校 2年4組 3班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方



鰯

● 4匹

大豆

● 200g

トマト

4個

にんにく

1かけ分

しょうが

1かけ分

塩

少々

しょう

少々

サラダ油

小さじ4

豆板醬

小さじ1

しょうゆ

大さじ1

砂糖

小さじ1/2

水

300ml

みそ

大さじ1

片くり粉

小さじ2

水

小さじ4

酒

大さじ2

①魚を一口サイズにし、塩・しょうをふる。大豆はゆでる。トマトは食べやすい大きさに切る。

②フライパンにサラダ油を弱火で熱し、にんにく、しょうが、豆板醬を入れ香りが立つまで炒める。中火にし、魚を加えて5分炒める。トマトを加え皮の端がはじけるまで、1分ほどいたため油をふる。

③合わせたAを加え煮立ったから大豆を加えひと煮する。水溶き片くり粉を回し入れ、とろみをつける器に盛る。

A

宗像をアピールするためのおすすめポイント

しょうがの風味がいい！
鰯と大豆で宗像の食材をあじわえる
宗像産の大豆を使って栄養たっぷり！

調理時間

(30)分

加熱調理

炒 煮
蒸・焼・揚

対象

幼児期
成長期
成人期
高齢期