

献立名

# 鯨の和風ホイル焼き

城山中学校 2年4組 4班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方



鯨	●	4匹
長ねぎ	●	2本
シヨウガ	●	1個
青じそ	●	10枚
酢		大さじ3
しょうゆ		大さじ3
石砂糖		大さじ3
しょうが		1/2個
レモン汁		大さじ2
しめじ	●	1/3パック
ミニトマト		4個
塩		少々

○あじを3枚におろして、  
食べやすい大きさに切り  
しおも少々ふる。

～ソース作り～

1. 長ねぎ, シヨウガ, 青じそ → 切る  
しょうが → おろす
2. 酢, しょうゆ, 石砂糖, レモン汁を混ぜる。
3. 1と2を混ぜる。

○しめじとミニトマト(半分)を切って、アルミホイルを広げて  
あじ → ソース → しめじ, トマトをおきつつむ。

○15分ほど蒸して完成。

宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像産の旬の野菜や魚を使うことで、  
とれたてなので、ビタミンなどの栄養が  
たくさんとれる。

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