

献立名

鰯のチーズ春巻き〜トマトソースとともに〜

城山中学校 2年4組 5班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方



鰯

●

4匹

ねぎ

●

1/2本

とろけるチーズ
(ピザ用)

120g

たまねぎ

●

1.5個

春巻きの皮

8枚

トマト

●

1個

オリーブオイル

小さじ3杯

塩

小さじ1/2杯

にんじん

●

1/3本

えのき

●

1/2袋

しめじ

●

1/2袋

トマト水煮

400g

春巻き

- ①ねぎ・たまねぎをみじん切りにする。
- ②魚を細かくまがむ。
- ③春巻きの皮にチーズ、具、魚をのせて巻く。
- ④角をおって、中火で1分油で揚げる。

ソース

- ①たまねぎをみじん切りにし、トマト、しめじ、えのき、にんじんは、1.5cmの角切りにする。
- ②トマト水煮をつぶす。
- ③鍋に玉ねぎ、オリーブオイルを入れ、焦がさないようにヘラで混ぜながら、中火でいためる。
- ④玉ねぎが透明になったら、トマト、トマト水煮、にんじん、えのき、しめじを入れ、ふたをして弱火で15分加熱する。

宗像をアピールするためのおすすめポイント

地元、宗像でとれた旬の野菜を6種類も使用しており、鰯とともにおいしい春巻きにしました。春巻きの中の野菜だけでなく、ソースにも宗像産の野菜を使用しました。野菜は全て宗像産なので、地元の味をしっかりと味わうことができ、子どもから大人まで幅広い年代の方たちに食べてもらう味になりました。

調理時間

(50)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