

献立名 鮭のホイコーロー

城山中学校 2年4組 6班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方



鮭	●	4匹
キャベツ	●	1/2個
ピーマン	●	2個
にんじん	●	1個
甜麵醬		小さじ2
酒		大さじ4
砂糖		小さじ2
しょうゆ		小さじ2
ごま油		小さじ2

1. あじは1口大に切る  
キャベツはざく切り  
ピーマンは乱し切り  
にんじんは短冊切りに切る  
にんじんは下ゆでする
2. フライパンにすべての材料を入れふたをして中火でキャベツのかさがへるぐらいの時間蒸し焼きにする
3. ふたをとり、調味料を入れ、1分ほど炒めて器に盛る

宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像産の食材を使っているから地産地消している  
 栄養が丁度いいバランス  
 簡単にたくさんつくれる

調理時間

(25)分

加熱調理

炒 煮

蒸 揚

対象

幼児期

**成長期**

成人期

高齢期