

献立名

MAJIチャーハン

城山中学校 2年4組 7班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方



鰯	●	4匹
ねぎ	●	1本
たまねぎ	●	2個
米		4合
香味シャンタ		1袋
塩こしょう		適量
白出汁		適量
卵	●	4個
ピーマン	●	3個
油		適量
にんじん	●	1本
高菜	●	1パック

- ① あじを三枚におろす
- ② おろしたあじを塩焼きにする
- ③ 塩焼きにしたあじをほぐす。
- ④ 野菜を細かく切る。
- ⑤ フライパンに油をひいて、ごはんと卵を入れる。
- ⑥ 別のフライパンで切った野菜を炒める。
- ⑦ ⑥の野菜を⑤に入れる。

宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像産の鰯や野菜を沢山使い、誰でも好んで食べやすいように工夫しました！
簡単に作れるのでぜひ皆さん作ってみて下さい！

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