

献立名

宗像鯨のチリソース煮込み

城山中学校 2年4組 8班

材料(地産地消)	分量(4人分)
鯨	4匹
ねぎ	10g
ミニトマト	8個
片栗粉	20g
塩・砂糖	小さじ2・大さじ2
料理酒	小さじ4
ごま油	小さじ2
豆板醤	小さじ2
サラダ油	大さじ4
しょうが・にんにく	1かけ
ひじき	5g
トマトケチャップ	大さじ10
みそ	大さじ4
水	$\frac{2}{3}$ カップ
卵	2個
ピーマン・ナス	2個・1本

作り方

1. ねぎはみじん切りに、トマトはヘタを取り、4等分に、ナスは乱切り、ピーマンは細切りにする。
2. 鯨は食べやすい大きさに切る。
3. 2にAをふって1分もみ、さっと洗ってペーパータオルで水気をとる。
B、ごま油の順にからめる。
4. フライパンにサラダ油をひいて、鯨を両面焼く、途中でピーマンとナスを入れて炒める。少し火が通ってきたらCとごま油を入れ、5~10分煮つめる。
5. とき卵を入れ、まぜながら煮つめ、トマトを加え、火が少し通ったらひじき入れて、皿に盛りつける。

～ 完成 ～



A	片栗粉 (大さじ4) 塩 (小さじ2)
B	酒、片栗粉 (小さじ4)
C	しょうが (すりおろし) にんにく (すりおろし) トマトケチャップ みそ 砂糖 水

宗像をアピールするためのおすすめポイント

旬の宗像産のナスやピーマンを使っていてとてもご飯に合います。
辛いものが苦手な人でも食べやすくするために卵を入れています。

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