

献立名

# ピーマンの鰹詰め

城山中学校 2年5組 1班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方

鰹

●

4匹

ピーマン

●

10個

コーン

適量

しょうゆ

1/2

塩

少々

人参

●

適量

こしょう

少々

片栗粉

少々

酒

1/2

ケチャップ

適量

- ①ピーマンはヘタと種を取り除く。
- ②残ったピーマンのヘタは細かく切る。人参も細かく切る。
- ③フードプロセッサーで、あじ、人参、ヘタをさらに細かくする。
- ④あじ、人参、コーン、片栗粉、しょうゆ、酒、塩、こしょう、ピーマンのヘタペーストを混ぜる。
- ⑤片栗粉をピーマンの中にもみ込んで④を入れる。
- ⑥むす。
- ⑦輪切りに切る。
- ⑧ケチャップをかける。



宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像の旬の食材が多く使われている。  
 ・成長期、成人期の方はケチャップで、小児期、高齢期の方はペーストをかけるのがオススメ。宗像の食材をたくさん使った「ピーマンの鰹詰め」を食べてみて下さい。

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