

献立名

あんかけ鰯から揚げ

城山中学校 2年5組 2班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方

(しょうがはすりおろす)

1. Aをボールに入れ、ませ合わせる。

魚は1匹 3~4等分にする。

2. Aを切った魚にもみこむ。

3. フライパンに揚げ油を中火で熱し、魚を揚げる。

4. 人参とたまねぎを千切りにし、ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。人参とたまねぎを炒めて、ブロッコリーは茹でる。

5. Bと片栗粉をませ、加熱する。

6. 野菜と魚に5でつくったあんをかけ 完成



鰯

●

400g

みりん

大さじ3

酒

大さじ3

しょうゆ

大さじ3

しょうが

●

½かけ分

砂糖

小さじ1

みりん

大さじ3

酒

大さじ3

しょうゆ

大さじ3

砂糖

小さじ1

たまねぎ

●

1個

人参

●

1本

ブロッコリー

●

½

小麦粉

適量

片栗粉

適量

油

適量

宗像をアピールするためのおすすめポイント

鮮度のいい宗像産の鰯と野菜を使うので、
栄養がたっぷりとれます!!

調理時間

(40)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