

献立名	鱈のおかかポテト焼き	城山中学校 2年5組 3班
-----	------------	---------------

材料(地産地消)	分量(4人分)
鱈	5匹
じゃがいも	3個
かつお節	大さじ4
ねぎ	半分
にんじん	1本
小麦粉	おじの数分
塩こしょう	少々
オリーブ油	大さじ4
水菜	半分
しょうゆ	大さじ2
ポン酢	大さじ6
粒マスタード	大さじ1
はちみつ	大さじ2
バター	大さじ1

作り方

- ①じゃがいもは細い千切りにして水にさらし、ザルに上げて水気を拭き、かつお節、オリーブ油大さじ1と混ぜておく
- ②おじは塩、こしょうをかけ、小麦粉でまぶし、焼く(5分くらい)
- ③ふたを開けて裏返し、さらに3分焼く。
- ④フライパンに、じゃがいも、にんじん、かつお節、オリーブ油をまぜたのを焼く
- ⑤野菜を皿に盛り、おじをのせ、まての上に野菜をのせ、水菜をそえると完成!!

~MEMO~
千切りはじゃがいもは水にさらして余分なでんぷんを落とし、よく水気を拭くことで、パリとした衣に仕上がります



宗像をアピールするためのおすすめポイント	調理時間	対象
	(30)分	幼児期
宗像の魚と野菜は、新鮮でとても美味しいです。更に、魚も野菜も、栄養がてんこ盛りあるため、魚と野菜の組み合わせは、栄養満天!!	加熱調理	成長期
	茹・炒・煮 蒸・焼・揚	成人期
		高齢期