

献立名

鯨のチーズパン粉ソテー

城山中学校 2年5組 4班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方

鯨	●	4匹
ミニトマト	●	20個
卵		4個
ほうれん草	●	適量
青じそのみじん切り	●	大じし1/2
パン粉		適量
チーズ		適量
小麦粉		適量
オリーブ油		大じし
塩		適量
こしょう		適量
砂糖		小じし1/3

① あじは軽く塩・こしょうをふいて下味をつける。A(パン粉とチーズと青じそのみじん切り)は混ぜ合わせる。ミニトマトは半分に切る。

② あじは小麦粉、と卵、Aの順に衣をまぶす。フライパンにオリーブ油を熱し、あじの両面をこんがり焼いて、器に盛る。

③ フライパンをきれいにして、オリーブ油を熱し、ミニトマトをさっといため皮がはじけてきたら、塩と砂糖をふる。ミキサーでペース状にしたほうれん草も一緒に混ぜ合わせる。砂糖がとろりとしてきたら、かけるようにあじの上に盛る。

完成



宗像をアピールするためのおすすめポイント

- 旬の野菜が美しい。
- 野菜や魚がとて新鮮。
- トマトには少ない酸味があり、リゼンとあいと相性◎

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
高齡期