

献立名

鰯のねぎ焼き

城山中学校 2年5組 5班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方



鰯

4匹

青ねぎ

6本

ねぎ

1本

ほうか

大1片

酒

カップ¹/₂

みりん

小さじ²/₂

しょうゆ

大さじ²/₂

レモン汁

大さじ²/₂

一味とうがらし

適量

ピーナツ

20g

かぼす

1/2個

塩

小麦粉

サラダ油

バター

1 おじをふろして塩をふる

①おじは3枚におろして腹骨を抜き軽く塩をふる40分おく。水で洗って水気を取り血合い骨を抜き皮目に細かい切り込みを入れる。

2 おじを焼く

②①のおじに小麦粉をまぶし、フライパンにサラダ油とバター各適量を熱し両面を焼く。取り出して盛りつける。

③②のフライパンにたらの材料を加えて煮つめおじにかける。

④同じフライパンにバター適量を溶かし、ねぎ、しょうゆを炒め、青ねぎを加えて炒め、一味とうがらしをのせておじにたらの汁をかける。ピーナツを散らし、かぼすを添える。

宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像産の新鮮なおじにかぼすの酸味とピーナツの食感がひびきりておいしいです。

調理時間

(35)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