

献立名 鰯の甘酢あんかけ

城山中学校 2年5組 7班

材料(地産地消)	分量(4人分)
鰯	4匹
ピーマン	5こ
たまねぎ	2こ
赤ピーマン	5こ
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
酢	大さじ5
たまご	2こ
とうげんじゆん	適量
しょうゆ	適量
片栗粉	適量
水	150ml
揚げ油	適量
さとう	小さじ1

作り方

- ① 三枚おろしにする
- ② あじを一口サイズに切る
- ③ 野菜を乱切りにする
- ④ あじを卵につける
- ⑤ 片栗粉をつけあける
- ⑥ 野菜を素揚げする
- ⑦ フライパンにしょうゆ、しょうが、にんにく、とうげんじゆん、砂糖を入れ、中火にかける
- ⑧ ⑦にあじと野菜を入れ、中火で3分炒める
- ⑨ ⑧に水と片栗粉を回し入れる
- ⑩ とろみが出たら完成!



宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像産の旬の食材をたくさん使っているから、その食材をつくらせた人が「めったにないな」と「おいしい」と思ってもらえたらいいなと、自分たちで考えたメニューです。

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
----	--------------------------