

献立名 秋野菜のちゃんちゃん焼き

城山中学校 2年5組 6班

材料(地産地消)	分量(4人分)
鱈	4匹
玉ねぎ	1個
ニンジン	2本
キャベツ	半玉
しめじ	1つ
ピーマン	2こ
かぼす	1こ
砂糖	大さじ1杯
料理酒	大さじ1杯
マヨネーズ	大さじ6杯
バター	1個
なす	1本
みそ	大さじ3杯
シロ	大さじ1杯

作り方

- ①材料を切る。
- ②調味料をまぜ、タレをつくる。
- ③フライパンにバターをひいてアジをやく。
- ④あじを先にやいて、とりたてしめじとから野菜を入れてやいてから、あじを盛りつける。
- ⑤ある程度やけたら、タレを半分入れてます。
- ⑥できあがったら、タレ(半分)を入れて混ぜる。

♪point

- ・みそタレめがおいしい!
- ・野菜は、少し小さめに切るとgood!



宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像産の旬で新鮮な野菜をたくさん使い、栄養たっぷりです！

調理時間 (30)分	対象 幼児期 成長期 成人期 高齢期
加熱調理 茹・炒・煮 蒸・焼・揚	