

献立名

宗像流鰯のグラタン

城山中学校 2年6組 1班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方



鰯	●	4匹
キャベツ	●	400g
じゃがいも	●	④ 粉
青じそ (すりおろし)	●	少々
ねぎ	●	少々
じゃがいも (せん切り)	●	④ 粉
にんにく (おろし)	●	小さじ1
ピザ用チーズ	●	大さじ8
オリーブ油	●	大さじ1
にんじん	●	半分

- ① あじをさばき頭と内臓をとる。さばいたあじに塩とにんにくを全体にすりこんでおく。キャベツ、じゃがいも(半分)、にんにくをせん切りにする。ねぎも小さくき、ておく。
- ② フライパンにオリーブ油、キャベツ、にんじん、せん切りにしたじゃがいもを入れてしんなりするまでいため、あじをのせてじゃがいも(すりおろし)をかける。
- ③ チーズをふりかけ、ふたをして中火で8分ほど煮る。
※ オーブンで焼くのもOK。(約15分)
- ④ 器に盛り、しとねぎをちらす。

宗像をアピールするためのおすすめポイント

◦ 宗像でとれる旬の鰯を使ったグラタンで、じゃがいもをすりおろしたのがポイントです。

◦ カルシウムなど、栄養がすごく良いです。

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