

献立名

鯨のチーズサンドフライ

城山中学校 2年6組 2班

材料(地産地消)	分量(4人分)
鯨	4匹
スライスチーズ	8枚
じゃがいも	2個
溶き卵	適量
パン粉	適量
小麦粉	適量
塩・こしょう	適量
パセリ	2枚
揚げ油	適量
ゆで卵	2個
玉ねぎ	1/3個
にんじん	1/3個
パセリ	3枚
マヨネーズ	大さじ5
キャベツ	1/2個
ミニトマト	8個

作り方

- あじにチーズをはさむ
 - ① チーズを半分に切る。
 - ② あじは厚みを半分にするように包丁を入れて1cm幅に切り開き、チーズを2枚ずつはさみ両面に塩、こしょうを全体にかける。
 - ③ じゃがいもをうすく半分に切る
 - 衣をつける
 - ④ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
 - 揚げる
 - ⑤ 揚げ油を170℃に熱し④を入れてこんがりあげる。
 - ⑥ 半分に切って器に盛りあげればパセリをそえてソースをかける。
- ～ソース～
- ① ゆで卵はみじん切りにし、玉ねぎとパセリとにんじんを細かく切る。
 - ② にんじんと玉ねぎはみじん切りにする。
 - ③ マヨネーズを入れ塩とこしょうをあじをつける。



ソース

宗像をアピールするためのおすすめポイント

- ・宗像産の旬の野菜をたくさん取り入れた。
- ・若い人が好むようにチーズをはさんだ。
- ・旬のじゃがいもをチーズフライに入れた。

調理時間

(45)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