

献立名 鰻の油淋ソース

城山中学校 2年6組 3班

A

材料(地産地消)	分量(4人分)
鰻	●
(油淋ソース)	
ねぎ	● 1本
しょうが	● 大さじ1
しそ	● 4枚
砂糖	大さじ2 1/3
酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
水	大さじ1/2
ごま油	大さじ1
一味とうがらし	小さじ1/3

作り方

- ① ねぎを粗みじん、しょうがをみじん切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、ねぎとしょうが、しそを合わせる。
- ③ 了ジは一口大に切り片栗粉をまいて、180℃の油で揚げる。
- ④ キャベツを4.5cm角に切って、器にしき揚げたての了ジを盛り、熱いうちに②のソースをかける。



キャベツ	● 1/4個
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ミニトマト	● 4個

宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像産の食材を使って本来の献立に入っていない物を使用したことにより食感や味さらに栄養がUP!

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