

献立名

鰯フライカラフルソース

城山中学校 2年6組 4班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方



鰯

●

4匹

卵

2個

玉ねぎ

●

半分

ブロッコリー

●

4分の1

マヨネーズ

大さじ8

牛乳

小さじ1

塩

2つまみ

コンロ

少々

パン粉

2カップ

小麦粉

適量

とま卵

1個

揚げ油

適量

にんじん

●

4分の1

～あじフライ～

- ① あじを3枚おろしにする。
- ② キッチンペーパーを使って水分をとる。
- ③ アジの小骨をとって、水分をとる。
- ④ 塩、コンロをおいて小麦粉をまぶす。
- ⑤ とま卵につける。
- ⑥ パン粉につける。
- ⑦ 170度で揚げる。

～カラフルソース～

- ① たまごをやで、②と一緒につぶす。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ブロッコリーをみじん切りにする。
- ③ 水分をとる。
- ④ 残りの材料(マヨネーズ・牛乳・塩・コンロ)と一緒にボウルに入れて混ぜる。

宗像をアピールするためのおすすめポイント

カラフルソースと宗像産のにんじんやブロッコリーをいれて見た目と食感をよくした一品です。

調理時間

(90)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