

献立名

鰻魚一ザ

城山中学校 2年6組 6班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方



鰻	●	4匹
キャベツ	●	120g
にら		30g
ギョーザの皮		40枚
塩		適量
ポン酢		適量
しょうが	●	適量
ゴマ油		大さじ1
ねぎ	●	1/3本
大根		1/3本
柚子しょう		適量
七味		適量

- ① 野菜とあじをみじん切りにする
(→ にら、ねぎ、キャベツ)
- ② キャベツの水を切り、塩を振る
- ③ ミキサーにかける
途中でしょうがをすて入れる
- ④ 皮につまむ
- ⑤ 焼く
↳ ①ゴマ油小さじ2入れ、強火
1~2分焼いて色がうっすら、
半分くらいまで水を入れる。
ふたをする。
② 水が減ったら、ゴマ油小さじ
1を回し入れ少しゆらす。

- ⑥ だしを作る (もみじおろし)
① たにこんをおろす
② 七味を入れる
③ ゆずこしょうをおろしのみで
そえる
- ⑦ 完成!

宗像をアピールするためのおすすめポイント

- ・ ぎょうざの中にたくさんの宗像産の野菜をつかっている。
- ・ 色々な味が楽しめるようにだしに工夫をした。
- ・ くさみをけすためにしょうがを入れた。
- ・ 宗像の野菜が分かるように大きめに切った。

調理時間

(60)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