

献立名

宗像鰯のカラフル春巻き

城山中学校 2年6組 7班



材料(地産地消)		分量(4人分)
鰯	●	4匹
じゃがいも	●	2個
ピーマン	●	2個
チーズ		1袋
塩こしょう		少々
春巻きの皮		8枚
揚げ油		適量
はんぺん	●	1本

作り方

①あじを少し焦げ目がのくまで焼く。



②ほぐして、塩こしょうをかける。



③細長くじゃがいもを切る。



④少しゆでる。



⑤ピーマンとはんぺんを細く千切りにする。



⑥春巻きの皮にあじ、じゃがいも、ピーマン、チーズ、はんぺんを入れて巻く

※具は少なめにするとう巻きやすい。



170℃の油で
⑦揚げて半分に切る。

宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像産のじゃがいも、ピーマン、はんぺん、あじを使い
栄養たっぷり

色合いが良く食欲をそそる一品です。

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