

献立名

食物繊維たっぷり! 鰻団子あんかけ

城山中学校 2年6組 8班

材料(地産地消)	分量(4人分)
鰻	5匹
ごぼう	1本
にんじん	2本
ピーマン	2個
たまねぎ	2個
さつまいも	1個
片栗粉	} 大さじ25
ごま油	
酒	
しょうゆ	
塩	小さじ1.5
こしょう	小さじ1
卵	2個
揚げ油	適量
トマトケチャップ	大さじ5
砂糖	小さじ10
しょうゆ	小さじ5
酢	
片栗粉	
水	目分量
ごま油	小さじ5

作り方

- ① あじをつぶす。
- ② ボウルにごぼう、にんじん、玉ねぎをみじん切りにし、卵、Aとともに練りませ丸める。
- ③ フライパンに揚げ油を深さ3cmほど入れて、170℃(中温)に熱し、ピーマンをさつと揚げて色めがかったら油をきってピーマン、にんじん、さつまいもとともに皿に盛る。
- ④ 鍋にケチャップあんの材料を入れてよく混ぜ、中火で煮立たせま。とろみがついたら、ごま油を加えてひと混ぜし、③のピーマン、にんじん、さつまいもをだんごにかける。



<170℃の中温の目安>

菜箸からスーッと細かい泡が出る。

宗像をアピールするためのおすすめポイント

- ごぼうで食感をだした。
- トマトであじと相性をよした。
- ごぼうやいもで食物繊維たっぷりです!
- 宗像産のピーマンとにんじん、さつまいも、旬の野菜を取り入れた。

調理時間

(50)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