

鰯の調理実習!

料理名:アジフライ

～材料と分量～

材料	分量	宗像市の食材☆
あじ	12枚	☆
サラダ油	3cmから3.5cm	
ウスターソース	1本 (小さいサイズ)	
トマト	3個	☆
キャベツ	3分の1	☆
ゆで卵 (卵)	3個	☆
塩	10g	
小麦粉	20g	
パン粉	20g	

班員名:石松真樹 萩原徳隆 坂井愛梨 森川優愛 森内理希奈

作り方

《作り方》

- ①キャベツは千切りにします。トマトも食べやすいサイズに切ってください。
- ②鰯を三枚おろしにします。(人数分)
- ③背は後で唐揚げにします。
- ④身を洗ってキッチンペーパーで拭きトレーを3つ準備します。
- ⑤小麦粉を1つ目のトレーに入れ、溶き卵を2つ目のトレーに入れ、パン粉を3つ目のトレーに入れて鰯を小麦粉→溶き卵→パン粉の順に入れます。
- ⑥油を入れる深皿鍋を準備し油を3cmから3.5cm入れて味を入れます。加熱します。
- ⑦小麦粉→溶き卵→パン粉を通したアジを加熱した油に入れて火が通るまで3分ぐらい揚げます。
- ⑧できたら皿に盛り付けて完成。



《レシピ作成にあたって、工夫したところ》

細かく、わかりやすく書いた
班の人と協力して調べ、作りました
メインの食材を宗像市のものにした