


1組1班		献立名 あじのあじをじわうあじじゃが	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鱈(あじ)	★	4匹	
人参		1本	
さやいんげん		10本	
じゃがいも	★	4個	
玉ねぎ	★	1個	
砂糖		20g	
醤油		60ml	
みりん		60ml	
サラダ油		大さじ3	
水		280ml	
酒		大さじ3	<p>作り方</p> <p>①アジを三枚に下ろし、アジと野菜を一口サイズに切る。</p> <p>②アジに酒をかけて臭みを取り、片栗粉をまぶす。</p> <p>③サラダ油をひいたフライパンであじを焼く。</p> <p>④鍋に水を入れて沸騰させ、さやいんげんを茹でる。</p> <p>⑤残りのサラダ油をひいた鍋でじゃがいも、にんじん、玉ねぎを炒める。</p> <p>⑥水、砂糖、醤油、みりんを加え、蓋をして弱火で煮る。</p> <p>⑦お箸などで火が通ったかを確認したら、あじとさやいんげんを入れて混ぜる。</p> <p>⑧完成</p>
片栗粉		大さじ2	
献立のおすすめポイント			<加熱法>
秋を感じる材料を使ってを作っているので旬のあじ(味・鱈)を味わって食べてください。			茹でる
			炒める
			煮る
			蒸す
			焼く
			揚げる
			幼児期
			成長期
			成人期
			高齢期