


1 組 2 班		献立名 あじ焼きカレー	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鰯(あじ)	★	4匹	
溶けるチーズ		適量	
ご飯		4杯	
玉ねぎ		1/2個	
人参	★	1/2本	
じゃがいも	★	中1個	
カレールー		2個	
油		少々	
合い挽き肉		100g	
カレー粉		小さじ2	
小麦粉		小さじ2	
塩		適量	
			<p>作り方</p> <p>①アジを三枚に下ろす。 アジをさばいたもの(一口大)に切り、塩をふっておいておく。</p> <p>②キッチンペーパーで水気を取り小麦粉とカレー粉をまぶしてフライパンで焼く。(両面)</p> <p>②野菜を切る。 じゃがいも・・・5ミリのサイコロ切り 人参・玉ねぎ・・・みじん切り</p> <p>③合い挽き肉と②の野菜を炒める。</p> <p>④水(250cc)をいれて煮こむ(10分)</p> <p>⑤火を止め、カレーのルー(2人前)を入れて溶かす。</p> <p>⑥中火で混ぜながら5分煮込む。</p> <p>⑦火を止めて完成</p> <p>⑧容器にご飯、あじの順に入れ、チーズを上にかけて、焦げ目がつくまでオーブンで焼く。 (200℃で約10分をめやす)</p>
献立のおすすめポイント			<p>幼児期</p> <p>成長期</p> <p>成人期</p> <p>高齢期</p>
<p>焼きカレーで、お魚の味を楽しむことができる。 お魚につけたカレー粉と上からかけたカレーのルーの味がよくあって、その違いも楽しむことができる。特別難しい行程はないため、あじは捌いたものでなくてもいいし、カレーは市販のものでもいいため簡単に作れる。</p>			

<加熱法>

茹でる  
炒める  
煮る  
蒸す  
焼く  
揚げる

作り方

- ①アジを三枚に下ろす。  
アジをさばいたもの(一口大)に切り、塩をふっておいておく。
- ②キッチンペーパーで水気を取り小麦粉とカレー粉をまぶしてフライパンで焼く。(両面)
- ②野菜を切る。  
じゃがいも・・・5ミリのサイコロ切り  
人参・玉ねぎ・・・みじん切り
- ③合い挽き肉と②の野菜を炒める。
- ④水(250cc)をいれて煮こむ(10分)
- ⑤火を止め、カレーのルー(2人前)を入れて溶かす。
- ⑥中火で混ぜながら5分煮込む。
- ⑦火を止めて完成
- ⑧容器にご飯、あじの順に入れ、チーズを上にかけて、焦げ目がつくまでオーブンで焼く。  
(200℃で約10分をめやす)

献立のおすすめポイント

焼きカレーで、お魚の味を楽しむことができる。  
お魚につけたカレー粉と上からかけたカレーのルーの味がよくあって、その違いも楽しむことができる。特別難しい行程はないため、あじは捌いたものでなくてもいいし、カレーは市販のものでもいいため簡単に作れる。

幼児期  
成長期  
成人期  
高齢期