


1 組 4 班		献立名 とろーりチーズアジフライ	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鰯(あじ)	★	4匹	
さけるチーズ		3本	
ミニトマト		12個	
ブロッコリー	★	12個	
キャベツ	★	1/4玉	
小麦粉		大さじ2	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①アジを三枚に下ろし骨を取る。</li> <li>②塩・こしょうをふり、10分ほど置く。</li> <li>③ブロッコリーを洗い、適度な大きさに切って茹でる。</li> <li>④キャベツを洗い、千切りにして氷水につけておく。</li> <li>⑤電子レンジ(600Wで2分)にかけたさけるチーズととろけるチーズを鰯で巻き、小麦粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつける。</li> <li>⑥170～180℃の油でキツネ色になるまで2～3分ほど揚げる。</li> </ol>
溶き卵		1個分	
パン粉		適量	
揚げ油		適量	
コーン		適量	
とろけるチーズ		4枚	
献立のおすすめポイント			<p>幼児期 成長期 成人期 高齢期</p>
<p>アジフライの中にチーズが入っていて、かじって食べたらチーズがビヨーンって伸びて、見てても楽しい！食べても楽しい！ところがポイントです。旬の野菜の付け合わせを添えてあるから栄養も満点です！</p>			

<加熱法>

- 茹でる
- 炒める
- 煮る
- 蒸す
- 焼く
- 揚げる



作り方

- ①アジを三枚に下ろし骨を取る。
- ②塩・こしょうをふり、10分ほど置く。
- ③ブロッコリーを洗い、適度な大きさに切って茹でる。
- ④キャベツを洗い、千切りにして氷水につけておく。
- ⑤電子レンジ(600Wで2分)にかけたさけるチーズととろけるチーズを鰯で巻き、小麦粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつける。
- ⑥170～180℃の油でキツネ色になるまで2～3分ほど揚げる。

献立のおすすめポイント

アジフライの中にチーズが入っていて、かじって食べたらチーズがビヨーンって伸びて、見てても楽しい！食べても楽しい！ところがポイントです。旬の野菜の付け合わせを添えてあるから栄養も満点です！

- 幼児期
- 成長期
- 成人期
- 高齢期