


1 組 5 班		献立名 ホイルの宝箱	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鰯(あじ)	★	4匹	
ミニトマト		4個	
えのき		1袋	
玉ねぎ		1玉	
ナス		1本	
チーズ		100g	
塩こしょう		1つまみ	
ピーマン		2つ	
醤油		大さじ3	
舞茸		1袋	
しいたけ		1袋	<p>作り方</p> <p>①アジを三枚に下ろす。</p> <p>②えのき、玉ねぎ、ナス、舞茸、ピーマン、ブロッコリー、しいたけ、アジを食べられるサイズに切る。</p> <p>③彩りを考えてアルミホイルに①とミニトマトを入れて盛り付ける。</p> <p>④さらにチーズ、塩コショウ、バター醤油を入れてアルミホイルを包み、水を入れたフライパンにふたをして、10分蒸し焼きにする。</p>
ブロッコリー		3つ	
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>素材の味が出ていて美味しい。 アジが柔らかくて特に高齢期の人などは食べやすい。 鰯を蒸すのでふわふわになった。</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。
- ②えのき、玉ねぎ、ナス、舞茸、ピーマン、ブロッコリー、しいたけ、アジを食べられるサイズに切る。
- ③彩りを考えてアルミホイルに①とミニトマトを入れて盛り付ける。
- ④さらにチーズ、塩コショウ、バター醤油を入れてアルミホイルを包み、水を入れたフライパンにふたをして、10分蒸し焼きにする。

- 幼児期
- 成長期
- 成人期
- 高齢期**