


1 組 6 班		献立名 愛情たっぷり串アジ❤️	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鰯(あじ)	★	4匹	
玉ねぎ		1個	
さつまいも	★	1/2本	
大葉	★	8枚	
モッツアレラチーズ		8個	
醤油		大さじ8	
みりん		大さじ8	作り方 ①アジを三枚に下ろす。(骨もできるだけ取る) ②玉ねぎ・さつまいもを切る。(厚めに切る) ③さつまいもを水に浸してからキッチンペーパーで水をよく拭き取り、ラップをかけレンジで6分チンする。 ④①②③とチーズを大葉でしっかり包んだものを串にさす。 ⑤卵・水をしっかり混ぜ、振った小麦粉をいれて混ぜる。(衣を作る) ⑥④で作ったものを⑤の液をまんべんなくかけ、パン粉を軽くつける。 ⑦⑥を180度の油で短時間で揚げる。 ⑧醤油・みりん・酒を沸騰させながら煮詰めてソースをつくる。 ⑨串カツにソースとマヨネーズをかけたら、完成🌟
酒		大さじ8	
マヨネーズ		適量	
卵		1個	
小麦粉		100g	
水		100cc	
パン粉		適量	
献立のおすすめポイント			幼児期 成長期 成人期 高齢期
宗像産の新鮮な鰯を使うことで、鰯ならではのホクホクとした食感が味わえ、固すぎず崩れすぎない串揚げを楽しむことができます！また、鰯は中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果もあるので、油で揚げてもヘルシーに食べることができます👍。			