


1 組 7 班		献立名 Horse mackerelコロッケ ～旬のキャベツを添えて～	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鱈(あじ)	★	4匹	
さつまいも	★	2個	
じゃがいも	★	2個	
キャベツ	★	4枚	
ピザ用チーズ		100g	
サラダ油		適量	
卵		2個	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①アジを三枚に下ろす。 ②あじを細かく刻む。 ③じゃがいも、さつまいもは先に皮をむき、その後約10分蒸す。 ④粗くつぶして塩胡椒を少々を加える。 ⑤ボウルに②のあじ、③のじゃがいも、さつまいも、ピザ用チーズを入れてよく混ぜる。粗熱が取れたら8等分にし、形を整える。 ⑥小麦粉→溶き卵→パン粉→の順につけて油で180℃に熱して⑤をきつね色になるまで(2分程度)揚げる。器にキャベツとトマト(お好み)一緒に盛り付けできあがり。
パン粉		2カップ	
塩		少々	
小麦粉		大さじ4	
こしょう		少々	
ウスターソース		大さじ8	
献立のおすすめポイント			<p><加熱法></p> <p>茹でる 炒める 煮る 蒸す 焼く 揚げる</p>
<p>普通はじゃがいもがメインになるコロッケだと思うけど今回は鱈をメインにして、いもの食感を味わいながら鱈の食感も味わうことができ、食べたことのないようなものになりました。</p>			
			<p>幼児期 成長期 成人期 高齢期</p>