


2組1班		献立名 鱈チーズせんべい	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鱈(あじ)	★	4匹	
じゃがいも	★	2個	
人参	★	1本	
ごま油		小さじ4	
醤油		小さじ2	
酒		小さじ2	
砂糖		小さじ1	
白ごま		少々	
スライスチーズ		約10枚	
しそ		約12枚	
		<p>作り方</p> <p>①鱈を三枚に下ろし、骨を取り除いてから1切れ4等分ぐらいに切る。</p> <p>②フライパンで鱈を片面焼く。</p> <p>③スライスチーズをのせてチーズに焼き色がついたらひっくり返す</p> <p>④生地をプレスして平たくする。</p> <p>⑤チーズがパリパリになったらしそ3枚を千切りにして上にふりかけ、残りのしそを鱈の下に敷いて完成</p>	
		<p>①じゃがいもを皮ごとよく洗い、細切りにする。</p> <p>②人参の皮をむいて細切りにする。</p> <p>③フライパンにごま油を熱してじゃがいもと人参を加えて中火で2分ほど炒める</p> <p>④醤油と酒と砂糖を加え調味し白ごまをふって完成！</p>	
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>料理が苦手な人でも簡単に作って食べることができます。こどものおやつにもぴったりです。また、旬の食材の人参やじゃがいもを使っているので季節を感じることができます。</p>			

<加熱法>

茹でる  
炒める  
煮る  
蒸す  
焼く  
揚げる



作り方

①鱈を三枚に下ろし、骨を取り除いてから1切れ4等分ぐらいに切る。

②フライパンで鱈を片面焼く。

③スライスチーズをのせてチーズに焼き色がついたらひっくり返す

④生地をプレスして平たくする。

⑤チーズがパリパリになったらしそ3枚を千切りにして上にふりかけ、残りのしそを鱈の下に敷いて完成

①じゃがいもを皮ごとよく洗い、細切りにする。

②人参の皮をむいて細切りにする。

③フライパンにごま油を熱してじゃがいもと人参を加えて中火で2分ほど炒める

④醤油と酒と砂糖を加え調味し白ごまをふって完成！

献立のおすすめポイント

料理が苦手な人でも簡単に作って食べることができます。こどものおやつにもぴったりです。また、旬の食材の人参やじゃがいもを使っているの季節を感じることができます。

幼児期  
成長期  
成人期  
高齢期