


2組2班		献立名 鯔の新型グラタン	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鯔(あじ)	★	4匹	
ネギ	★	30cm	
里芋	★	16個	
油		適量	
小麦粉		大さじ4	
牛乳		400cc少し多め	
胡椒		少々	<p>作り方</p> <p>①アジを三枚に下ろし、一口大に切ってこんがり焼きます。</p> <p>②里芋を600wのレンジで7分ほど加熱します。火が通ったら皮を剥いて1cm幅に切ります。フライパンに熱します。</p> <p>③フライパンにネギを入れ、くたっとなったら小麦粉を入れ一旦火を止めてネギと小麦粉をよく混ぜます。そこへ牛乳を入れて火にかけます。</p> <p>④味噌を溶かしいれて、ホワイトソースを作ります。火加減は弱火で、木べら等で常にかき混ぜていくととろみが出ます。胡椒を入れます。</p> <p>⑤器に里芋、鯔、ホワイトソース、とろけるチーズ、パン粉の順に乗せて、トースターで好みの焼き具合になるまで焼いて完成です。</p> <p>コツ・ポイント ホワイトソースは塩、こしょうで味を調える。ホワイトソースはだいぶとろとろするまでよく混ぜる。</p>
味噌		小さじ2	
チーズ		好きなだけ	
パン粉		適量	
献立のおすすめポイント			<p>幼児期</p> <p>成長期</p> <p>成人期</p> <p>高齢期</p>
<p>彩りを良くするために、宗像産のネギを多めに入れて、緑、茶、白の3色を作ることができた。魚臭さがないように味噌を使う工夫も行いました。魚の特徴を生かし、嫌な臭みをなくしたところを注目してください。</p>			