

2組3班		献立名 口〜ルアジ	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鰯(あじ)	★	4匹	
キャベツ	★	10枚	
玉ねぎ	★	1/2個	
パン粉		1/4カップ	
こしょう		少々	
牛乳		大3	
小麦粉		大1	<p>作り方</p> <p>アジを三枚に下ろす。  ☆合わせ調味料をすべて混ぜる</p> <p>①キャベツは芯の周りから斜めに包丁の先を差し込んで芯をくり抜く。流水に当てながら1枚ずつはがす。</p> <p>②①のキャベツの葉は、熱湯でゆで、ザルに広げて冷ます。巻きやすいように軸の硬い部分は、削ぎ落とし、細かく刻んで&lt;種&gt;に加える。</p> <p>③&lt;種&gt;の玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油で少々炒めて冷ましておく。鰯は三枚におろし、フードプロセッサーを使いミンチにする。  ボウルに処理後の&lt;種&gt;の材料、みじん切りにしたキャベツの軸を入れて混ぜ合わせる。8等分にし、俵型にまとめる。</p> <p>④キャベツの葉は水気をよく拭いて広げ、茶こし等で小麦粉を薄く振る。キャベツを2枚重ねにし&lt;種&gt;をのせ、巻きながら包む。  巻き終わりを楊子で止める。</p> <p>⑤ロールキャベツが8個きっちり並ぶぐらいの鍋に、薄切りにしたパプリカと、ロールキャベツを巻き終わりを下にし並べ、固形ブイヨン、水を加える。落し蓋をし、更に鍋の蓋をして煮立ってから10分中火で煮る。</p> <p>⑥&lt;合わせ調味料&gt;を加え、更に煮立ってから12~15分煮る。  最後にバターを加え、風味とつやを出す。</p> <p>⑦ロールキャベツの楊子を抜いて器に煮汁ごと盛りつけ、横にパプリカを添える。好みでパセリをふる。</p> <p>完成</p>
固形ブイヨン		1個分	
水		450ml	
トマトピューレ		1カップ	
ケチャップ		大4	
砂糖		小2	
塩		小1/2	
こしょう		少々	
バター		10g	
パセリ		適量	
パプリカ		1/2個	
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>中の鰯の食感が魚っぽくないので、食感が苦手な人でも食べられる。見た目も美しい一品です。</p>			