

2組6班		献立名		
		アジのポティ〜トサンドと れんこんとベーコンのマヨネーズ炒め		
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図	
鱈(あじ)	★	4匹		
じゃがいも	★	4個		
牛乳		適量		
小麦粉		適量		
醤油		大さじ1		
塩・コショウ		適量	<p>＜加熱法＞</p> <p>茹でる</p> <p>炒める</p> <p>煮る</p> <p>蒸す</p> <p>焼く</p> <p>揚げる</p>	
オリーブオイル		適量		
バター		適量		
つまようじ		8本くらい		
ベーコン		4枚		
れんこん	★	120g		
とうもろこし	★	袋入り 2分の1		
マヨネーズ		適量		
塩・コショウ		適量		
オリーブオイル		適量		
ブロッコリー		1/2房		
ミニトマト		8個		
献立のおすすめポイント		<p>作り方</p> <p>★アジのポティ〜トサンド</p> <p>①アジを三枚に下ろす。</p> <p>②さばいた鱈に醤油とこしょうをふる。</p> <p>③じゃがいもの皮をむいて茹でる。</p> <p>④茹でたじゃがいもをつぶして牛乳と塩こしょうを加えて混ぜる。</p> <p>⑤鱈の余分な水分を取り、内側に小麦粉をまぶし、鱈の手前に③を置き、挟むようにしてまとめ、つまようじでとめる。</p> <p>⑥フライパンにオリーブオイルをひき、④を両面の皮がパリッとするまで焼く。(裏返すときとめていたつまようじをはずす。)</p> <p>⑦お皿に盛り付ける。</p> <p>⑧フライパンの油を拭き取り、フライパンにバターと醤油を入れて沸騰させ、できたらアジにかける。</p> <p>⑨完成！</p> <p>★れんこんとベーコンのマヨネーズ炒め</p> <p>①れんこんの皮をむいて、5mmのイチヨウ型に切り、れんこんを水にさらす。</p> <p>②ベーコンは1cmの短冊型に切る。</p> <p>③れんこんとベーコンをフライパンで炒める。</p> <p>④しんなりしたらマヨネーズと塩・こしょうを加え少し炒める。</p> <p>⑤お皿に盛り付ける。</p> <p>⑥完成！</p> <p>★付け合せ：ブロッコリーとトマト</p> <p>①ブロッコリーを適当な大きさに切り茹でる。</p> <p>②トマトを洗う。</p> <p>③すべての料理を盛り付けたら最後にブロッコリーとトマトをお皿にのせる。</p>		
宗像には海があるのでおいしい魚がいっぱいとれます。今回使った宗像産のアジはとてもおいしいです。じゃがいもでボリューム満点の1品です。		<p>幼児期</p> <p>成長期</p> <p>成人期</p> <p>高齢期</p>		