


2組7班		献立名 鱈のトマト煮		～秋野菜を添えて～	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図	＜加熱法＞	
鱈(あじ)	★	4匹		<input type="checkbox"/> 茹でる <input checked="" type="checkbox"/> 炒める <input type="checkbox"/> 煮る <input type="checkbox"/> 蒸す <input type="checkbox"/> 焼く <input checked="" type="checkbox"/> 揚げる	
トマト缶		1缶			
しめじ	★	50g			
玉ねぎ		1個			
人参	★	1本			
ピーマン		3個		作り方  ①アジを三枚に下ろす。 ②野菜とあじを切る。(ブロック状) ③鱈に塩をふり、薄力粉をつけて焼く。(多めのオリーブオイル) ④じゃがいもを薄切りし揚げる。(ポテトチップス) ⑤オリーブオイルをしいたフライパンに唐辛子を入れて加熱し、人参・玉ねぎを入れて炒める。そして、ピーマン・しめじを入れてさらに炒める。 ⑥トマト缶・水・焼いた鱈を入れて煮る。 ⑦そこに中濃ソース・砂糖などの調味料を入れて煮絡めて盛り付ける。 ⑧皿にヤングコーン・ミニトマト・パセリ・ポテトチップスを飾り付けて完成。	
じゃがいも	★	4個			
ヤングコーン		4本			
ミニトマト		4個			
唐辛子		二分の一本			
薄力粉		適量			
中濃ソース		大さじ2			
ケチャップ		大さじ3			
オリーブオイル		適量			
パセリ		適量			
コンソメ		1個			
塩		少々			
こしょう		少々			
砂糖		10g			
水		200ml			
献立のおすすめポイント				幼児期 <input checked="" type="checkbox"/> 成長期 <input type="checkbox"/> 成人期 高齢期	
秋の野菜や宗像産の野菜を使って、彩りが良いことがポイントです。 また、どんな野菜を入れても合うところがポイントです。					