


2組8班		献立名 あじのムニエル～あんかけ～	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鰯(あじ)	★	4匹	
酒		大さじ1	
砂糖		大さじ1	
醤油		鶏ガラ小さじ1/2	
おろし生姜	★	小さじ1/2	
水		150cc	
塩コショウ		少々	
片栗粉		少々	
サラダ油		少々	
ごま油		少々	
片栗粉		大さじ1	
水		大さじ3	
きゅうり		1/2	
パプリカ		1個	
レタス	★	1/4	
人参	★	1/2	
レモン		1個	
オリーブオイル		少々	
作り方 ①アジを三枚に下ろす。 ②アジに片栗粉をまんべんなくつけ、油であげる。 ③フライパンに油をしき、おろし生姜を炒める。 ④さらに油をひき、パプリカと人参を炒める。 ⑤そのあとに、酒・砂糖・醤油・水を入れ煮る。 ⑥水溶き片栗粉の様子を見ながら入れる。 ⑦とろみがでたら火を止め、アジを皿に入れる。 ⑧アジの上にあんをかける。 ⑨きゅうり・ちぎったレタス・レモンを盛り付ける。 ⑩⑨にオリーブオイルをかける。 ⑪完成。			<加熱法> 茹でる 炒める 煮る 蒸す 焼く 揚げると書かれた吹き出し
献立のおすすめポイント 鰯の唐揚げに旬の野菜を使ったあんをとろりとかけ頂きます。味のカリカリさとあんのとろみがマッチしておいしいです。野菜もたっぷり頂けます。			幼児期 成長期 成人期 高齢期と書かれた吹き出し