


3組2班		献立名		バター香る鰯と秋野菜の和風パスタ ～しそを添えて～	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図	<加熱法>	
鰯(あじ)	★	4匹		茹でる	
ほうれん草	★	1袋		炒める	
しめじ	★	1パック		煮る	
玉ねぎ		1/2個		蒸す	
しそ		6枚		焼く	
ベーコン		4枚		揚げる	
パスタ		320g		作り方 ①アジを三枚に下ろす。(骨を取っておく) ②材料を切る。 ほうれん草：茹でて冷水に取りよく絞り、5cmほどに切る。 玉ねぎ：5mmの薄切り しそ：千切り しめじ：下の部分を切って、ほぐす ベーコン：1cmぐらいの短冊切り ③油を引いて、鰯を一口サイズに切って、表面に焼き色がつくまで焼く。 ④たっぷりの熱湯に塩を入れ、パスタをゆでる。 (麺がくっつかないように混ぜ、特定の時間より少し短い時間で茹でる。) ⑤別のフライパンでオリーブ油を中火で熱し、鰯をパスタの茹で汁100ml～150mlでとろっとするまで煮詰める。 ⑥炒めた野菜やベーコン、パスタと調味料[塩(適量)しょうゆ(2まわし)]を加えて、火を止める。 ⑦予熱でバターを溶かしながら全体に絡める。 ⑧コショウを適量をかける。	
醤油		適量			
バター		2個(24g)			
塩		適量			
コショウ		適量			
献立のおすすめポイント					
<ul style="list-style-type: none"> 宗像でとれる、新鮮な野菜や旬のものを使っています。 どの世代の人でも食べやすいように、和風の味付けをしました。 鰯は、骨を取ったり一口サイズに切ったりして、食べやすいようにしました。 				幼児期 成長期 成人期 高齢期	