


3 組 3 班		献立名	
		<h1>あじのチーズホイル焼き</h1>	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鱈(あじ)	★	4匹	
しめじ	★	2分の1袋	
じゃがいも	★	2個半	
玉ねぎ		1個	
にんじん	★	2分の1個	
シュレッドチーズ		適量	
塩コショウ		適量	作り方
			<ol style="list-style-type: none"> <li>①アジを三枚におろす。</li> <li>②野菜を切る (にんじん：乱切り ジャがいも：乱切り 玉ねぎ：みじん切り しめじ：菌床部 (下の部分)を切ってバラバラにする。)</li> <li>③アジに塩コショウをふって焼く。</li> <li>④じゃがいも・にんじんを串がすっと通るまで蒸す。</li> <li>⑤アルミホイルにアジと野菜とシュレッドチーズ、塩こしょうの順でいれてフライパンに水を少量入れ、15分程度蒸し焼きする。</li> <li>⑥皿に入れてお好みでレモンやポン酢等をかけて完成！</li> </ol>
献立のおすすめポイント			<p>幼児期 成長期 成人期 高齢期</p>
<p>アジと秋の旬の野菜が詰まって楽しめ、チーズを加えることによってより風味が増し、レモン等少し洋風な味わいも楽しめる一品です！</p>			

<加熱法>

- 茹でる
- 炒める
- 煮る
- 蒸す
- 焼く
- 揚げる

作り方

- ①アジを三枚におろす。
- ②野菜を切る  
(にんじん：乱切り ジャがいも：乱切り  
玉ねぎ：みじん切り しめじ：菌床部  
(下の部分)を切ってバラバラにする。)
- ③アジに塩コショウをふって焼く。
- ④じゃがいも・にんじんを串がすっと通るまで蒸す。
- ⑤アルミホイルにアジと野菜とシュレッドチーズ、塩こしょうの順でいれてフライパンに水を少量入れ、15分程度蒸し焼きする。
- ⑥皿に入れてお好みでレモンやポン酢等をかけて完成！

献立のおすすめポイント

アジと秋の旬の野菜が詰まって楽しめ、チーズを加えることによってより風味が増し、レモン等少し洋風な味わいも楽しめる一品です！

幼児期  
成長期  
成人期  
高齢期