


3組4班		献立名 ボリューム満点アジフライバーガー	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鰯(あじ)	★	4匹	
れんこん	★	一個	
レタス	★	4枚	
イングリッシュマフィン		4個	
小麦粉		適量	
パン粉		適量	作り方
ズッキーニ		1本	<p>①アジを三枚に下ろす。 ②アジに塩コショウを振りかける。 ③塩コショウをかけたアジに小麦粉,卵,パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。 ④れんこんを薄く切る。 ⑤切ったれんこんを素揚げする。 ⑥ズッキーニを0.5cm幅で切る。 ⑦フライパンにバターを入れる。 ⑧ズッキーニを焦げ目が少しくまで加熱したら裏返し裏も加熱する。 ⑨裏も焦げ目がついたら皿にとっておく。 ⑩鍋に水の中火で12分茹で、ゆで卵をつくる。 ⑪パセリ・玉ねぎをみじん切りにする ⑫卵を茹で終わったら鍋から出し殻を割り、皿に入れて卵を潰す。 ⑬ある程度潰したらみじん切りしたパセリ・玉ねぎ・塩コショウ・マヨネーズ・レモン果汁を入れ混ぜる。(=タルタルソース) ⑭オーブンでイングリッシュマフィンを焼く。 ⑮マフィン間にれんこん、アジフライ、レタス、ズッキーニ、タルタルソースを挟む。(レタスはお好みのサイズで)</p>
バター		2切れ	
卵		1個	
タルタルソースの材料			
卵		2個	
玉ねぎ	★	8分の1	
パセリ	★	1束	
レモン果汁		適量	
塩コショウ		適量	
マヨネーズ		大さじ5	
献立のおすすめポイント			<加熱法>
野菜をなるべく宗像産にし宗像の味を味わえる。れんこんを入れることで見た目だけではなく、食感、味も楽しめるアジバーガーになっている。			<input type="checkbox"/> 茹でる <input type="checkbox"/> 炒める <input type="checkbox"/> 煮る <input type="checkbox"/> 蒸す <input checked="" type="checkbox"/> 焼く <input checked="" type="checkbox"/> 揚げる
			幼児期 <input checked="" type="checkbox"/> 成長期 成人期 高齢期