


3 組 6 班		献立名	
		<h1>アジフライホットサンド</h1>	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鱈(あじ)	★	4匹	
食パン		8枚(10枚切り)	
キャベツ	★	適量	
ベーコン		4枚	
とろけるチーズ		50グラム	
揚げ油		適量	
卵		2個	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①アジを3枚におろします。</li> <li>②①のあじに塩コショウで下味をつけておきます。</li> <li>③水を大さじ4,小麦粉大さじ6と卵2個を混ぜてバター液を作ります。</li> <li>④アジの切り身にバター液をつけます。</li> <li>⑤④にパン粉をつけます。</li> <li>⑥180度の油で衣がきれいなきつね色になるまで揚げます。</li> <li>⑦千切りしたキャベツと薄切りした玉ねぎ、ベーコンをキャベツから順にいためていき醤油で味付けをする。</li> <li>⑧食パンに⑦の野菜いためと⑥のあじフライにオーロラソースをかけたものを挟んでホットサンドメーカーに入れて焼きます。完成</li> </ol>
ケチャップ		大さじ4	
マヨネーズ		大さじ8	
玉ねぎ	★	適量	
塩コショウ		適量	
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>食べ始めから食べ終わりまでふわふわ、かりかり、シャキシャキといったたくさんの食感が楽しめる。</p>			

&lt;加熱法&gt;

茹でる

炒める

煮る

蒸す

焼く

揚げる

作り方

- ①アジを3枚におろします。
- ②①のあじに塩コショウで下味をつけておきます。
- ③水を大さじ4,小麦粉大さじ6と卵2個を混ぜてバター液を作ります。
- ④アジの切り身にバター液をつけます。
- ⑤④にパン粉をつけます。
- ⑥180度の油で衣がきれいなきつね色になるまで揚げます。
- ⑦千切りしたキャベツと薄切りした玉ねぎ、ベーコンをキャベツから順にいためていき醤油で味付けをする。
- ⑧食パンに⑦の野菜いためと⑥のあじフライにオーロラソースをかけたものを挟んでホットサンドメーカーに入れて焼きます。完成

幼児期

成長期

成人期

高齢期