


3組7班		献立名	
		<h1>身がぎっしりあんかけ鱈</h1>	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鱈(あじ)	★	4匹	
にんじん	★	中1個	
かぼちゃ	★	1/8	
ピーマン		1個	
れんこん	★	1/2	
なす	★	2個	
水溶け片栗粉		片栗粉大さじ1杯 水大さじ3杯	
酢		大さじ4杯	
醤油		大さじ3杯	
砂糖		大さじ4杯	
みりん		大さじ4杯	
ケチャップ		大さじ4杯	
あげ油		適量	
片栗粉		適量	
塩		適量	
献立のおすすめポイント			<p>あんかけの味がしっかりしていて美味しいところです。 魚の臭みもなくおいしく食べれます。 さらに旬の野菜をたくさん使った具たくさんあんかけです。</p>
			<p>＜加熱法＞</p> <p>茹でる 炒める 煮る 蒸す 焼く 揚げる</p>
			<p>作り方</p> <p>①アジを三枚に下ろす。 ②鱈を並べて塩をまぶし、10分置く。 ③人参、レンコン、なす→輪切り ピーマン→細切り かぼちゃ→いちょう切りにし、レンチンして柔らかくしておく。 ④10分経ったら鱈に片栗粉をまぶして揚げる。 ⑤油をひいて人参、かぼちゃ、なす、れんこん、ピーマンの順に入れて炒める。 ⑥酢、醤油、砂糖、みりん、ケチャップを混ぜてあんをつくる。 ⑦炒めた野菜にあんを加えて混ぜ、水溶き片栗粉を加える。 →ドロっとしていたら水を少し加える。 ⑧揚げた鱈にあんかけをかける</p>
			<p>幼児期 成長期 成人期 高齢期</p>