

鯛の調理実習！

料理名：☆しょうちゃん☆

特性具材たっぷりハサミしょうちゃんオムライス

～材料と分量～

材料	分量	宗像市の食材☆
あと	六匹	
小麦粉	1袋	
パン粉	1袋	
バター	1箱	
塩コショウ	1本	
ケチャップ	1本	
ピーマン	4個	
玉ねぎ	2個	
人参	2個	
ご飯	5合	
スライスチーズ	2袋	
牛乳	1パック	
卵	3パック	
デミグラスソース	4個	

砂糖・塩	各小さじ12	
鶏肉	100グラム	
ウインナー	1袋	

班員名： 大宅結佳 轟晴 西岡花穂 井上晴生 柿原寛人

作り方

《作り方》

アジフライ

- 1 3枚におろす
- 2 小麦粉→卵→パン粉
- 3 油を170度～180度で狐色になるまで揚げる（3分ほど）

オムライス

- 1 野菜を切る（みじん切り）
- 2 野菜を炒める→調味料をかける
- 3 ご飯とケチャップ、バターをフライパンに入れる
- 4 ケチャップライスの上にアジフライをのせる
- 5 卵をといて焼きライスの上のせる
- 6 卵の上にチーズをのせバーナーで炙ったら完成!!

《レシピ作成にあたって、工夫したところ》

アジをライスと卵の間に挟む

宗像でできた食材を使った

