

鯧の調理実習！

料理名：アジのさんが焼き

～材料と分量～

材料	分量	宗像市の食材☆
あじ	4匹	あじ
麦味噌	大さじ1	
生姜	小さじ1～2	
白ねぎ	大さじ2	
大葉	4枚	
サラダ油	少々	

班員名： 池田颯太郎 下野楓果 花田悠翔 榎澤真央

作り方

《作り方》

- 1 アジは3枚におろし、皮を細かく切る。
- 2 まな板の上で1、白ねぎ、生姜、味噌を包丁でよく叩き混ぜる。
- 3 2を4等分し、平たく丸めて大葉でくるみ、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- 4 盛り付けて完成！

《レシピ作成にあたって、工夫したところ》

魚が苦手な人でも美味しく食べられるように大葉でくるんだり、味噌を入れたりしたところ

