

8 年 1 組 2 班				献立名 あじのあんかけにくだんご
材料		分量(4人分)		加熱方法
鰻	8	4匹		茹でる
れんこん	★	60g		炒める
卵		1個		煮る
刻ネギ		大さじ4		蒸す
おろしショウガ		10g		焼く
片栗粉		大さじ4		揚げる
みそ		小さじ2		作り方 1, アジを三枚におろし、適当な大きさに切りフード プセッサーでミンチにする。 2, レンコンは5mm角に切っておく、生姜はすり おろす。人参となすを野菜を乱切りにする。 3, 乱切りの人参を茹でる。 4, ミンチにしたアジとレンコン、調味料をボールに 入れよく混ぜ、小判型に形を作り両面焼く。 4, 同じフライパンで乱切りに切った野菜を炒める。 5, 野菜に火が通ったら、鰻の小判焼きを入れる。 いったん、別のさらに炒めたものを入れておく。 6, 【タレの材料】をフライパンに入れてフツフツ するまで加熱する 7, 加熱したら片栗粉を水大さじ1で溶かしたのを 流し入れて混ぜる。 8, とろみがついてきたらできがり。
醤油		小さじ2		
酒		小さじ4		
塩		小さじ1/2		
【タレ材料】				
砂糖		大さじ4		
醤油		大さじ3		
水		100ml		
片栗粉		小さじ2		
ナス	★	1/2本		
人参	★	1/2本		
酢	★	大さじ4		
献立のおすすめポイント ・一口サイズで食べやすく、旬の野菜をたくさん使いました。				