


8 年 1 組 3 班				鱈の甘酢ソースかけムニエル	
材料	旬(★)	分量(4人分)		加熱方法	
鱈	★	4匹		茹でる	
バター		大2		炒める	
油		大2		煮る	
薄力粉		適量		蒸す	
塩コショウ		適量		焼く	
じゃがいも	★	2個		揚げる	
ベーコン		50g		作り方 1じゃがいもの皮を剥いて、切る。 2水を入れて塩を振る。 3ラップをかけてレンジで加熱。(茹でる) 4ベーコンを切り、お湯をきる。 5フライパンにマーガリン(バターもしくは油) 6ベーコンを入れ、軽く炒める。 ~ムニエル編~ 1鱈を3枚に下ろす。 2キッチンペーパーで水分をとり、塩コショウをふって薄力粉をまぶす。 3フライパンに油をいれ十分に熱したら、皮目が下になるようにフライパンに並べ3~4分焼く。 4色ついたらひっくり返して、バターを入れる。溶けたバターをかけながら1分ぐらい焼く。 ~ソース~ 1ボウルにAの材料を入れてかき混ぜる 2弱火にかき混ぜた材料を入れとろみが付くまで優しく混ぜる 3、ムニエルに盛り付ける	
ニンジン	★	2本			
A水		200ml			
A酢		大さじ4			
Aケチャップ		大さじ4			
A砂糖		大さじ2			
A片栗粉		大さじ2			
A醤油		大さじ1			
Aサラダ油		小さじ2			
献立お薦めポイント ポイントは栄養満点な材料にそれにあっているさっぱりするような甘酢のあんかけソースをかけあじのムニエルではその材料やソースに合うようなホカホカのムニエルにしました。					