8	年	1	組	5	班

料理名
鯵のバター醤油炒めうますぎて許せんなぁ…許せんなぁ!!

材料	旬(★)	分量(4人分)
アジ		4匹
ぶなしめじ	★	1株
オリーブオイル		大さじ1
唐辛子		2本
にんにく	★	4切れ
塩		少々
黒胡椒		少々
バター		大さじ2
醤油		大さじ1
バジル		4葉っぱ
えのき	★	1株

加熱方法
茹でる
炒める
煮る
蒸す
焼く
揚げる

作り方

1, アジを三枚に下ろす。
2, アジのぜいごと小骨をしっかり取る
3にんにくのスライスと唐辛子、オリーブオイルを
　合わせて火をつけて風味をつける。
4, ぶなしめじとえのきをフライパンに入れる。
　一緒にアジを皮目を下にして中火で二分焼く。
5, 返して蓋をしてさらに 2分焼く。
6, バターをいれる。
7, 溶けたらバターを全体に広げる
8, 鍋肌に醤油を少々で香りをつけて完成。
9, バジルを上に飾る。

献立のお薦めポイント

調理実習でも本場イタリアンを再現するために、すごく考えてレシピを考案しました。