8	年	1	組	6	班

献立名
ほっと一息鯵のコーンクリーム煮

材料	旬(★)	分量(4人分)
鯵	★	4匹
塩		少々
こしょう		少々
えび		16尾
水		100g
コーンクリーム		4袋
セルフィーユ		少々
オリーブオイル		大さじ4
玉ねぎ	★	2玉
さつまいも	★	1．5本
人参	★	2本
生姜		2つ

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，アジを塩・こしょうで下味をつける。
　えびは尾をひと節残して殻をむき、背ワタを取り、塩・こしょうで下味をつける。
3，フライパンにオリーブオイルを熱し、あじ・えび、にんじん・玉ねぎ・さつまいもを入れて両面を焼き、水を加えてフタをし蒸し煮にする。
4「クノール カップスープ」を加え、ひと煮立ちさせる。
5器に盛り、セルフィーユを飾る。

【献立のお薦めポイント】

肌寒くなってくる季節にピッタリの温かいスープにしました。野菜をたくさん使うことで満腹感が出るようにしました。約十五分でき、お家にあるものでできるので簡単に作ることができます。