


8年2組2班			献立名 鱻のみぞれ煮 ~秋の野菜を添えて~	
材料	旬(★)	分量(4人分)		加熱方法
鱻	★	4匹		茹でる
なす	★	1本		炒める
人参	★	1/2本		煮る
大根	★	1/2本		蒸す
A 醤油		大さじ2		焼く
A みりん		大さじ2		揚げる
A 本だし		大さじ1		
A 水		2カップ		
ごま油		小さじ4		
片栗粉		大さじ2		
料理酒		適量		
塩コショウ		適量		
ごま油		小さじ4		
作り方 1, 鱻を三枚下ろしにする 2, 焼く前に料理酒、塩コショウをまぶす。 3, 鱻に片栗粉をつけ、余分は取り除く。 4, フライパンにごま油を熱し、(1)のあじを入れて両面こんがり焼く。 5, 人参となすを適当な大きさに切り揚げる。 6, 混ぜ合わせたAをフライパンに入れ味を味をなじませたら、4のアジと3の野菜おろした大根を加えて煮る。 7, 器に盛る。				
お薦めのポイント 秋の旬の野菜を使って彩りをよくしました。鱻を焼く前に料理酒、塩コショウにつけて鱻の臭みを消して鱻が苦手な人でも食べやすいようにしました。アジの骨を取って、子供から高齢者まで安全に食べられるようにしました。				