


8年2組3班			ホイル焼き		
材料	旬(★)	分量(4人分)		加熱方法	
鰯	★	4匹		作り方 1, アジを三枚に下ろす。 2, 鰯は塩、胡椒をふる。人参は千切りにする。 えのきは石づきを取って小房に分ける 3, アルミホイルを丁度いい長さにカットし、 片面バター適量を塗り、鰯を置く。その回りに 人参、玉ねぎ、えのきを置く鰯の上にバター、 レモンをのせて、(A)を適量かけ、アルミホイル をしっかり閉じて包む。あとの3つも同様に作る。 4, (3)をフライパンに並べて蓋をし、中火で4分 ほど加熱したら弱火にしてさらに7~8分加熱 する。 5, 火が通ったらホイルを開き、好みに青ネギを ちらす。 6, 完成	茹でる
塩		少々			炒める
胡椒		少々			煮る
人参	★	2/3			蒸す
玉ねぎ		1個			焼く
青ネギ		3本			揚げる
レモン(スライス)	★	4枚			
えのき	★	1パック			
(A)醤油		小さじ4			
(A)料理酒		大さじ4			
バター		40g			
アルミホイル		4枚			
ポン酢		適量			
献立のお薦めポイント 彩りを良くするためニンジンやレモンを加えた。 旬を感じられる。 素材の味を感じられる。					