


8 年 2 組 6 班			献立名 鱈&秋野菜盛りだくさん野菜炒め		
材料	旬(★)	分量(4人分)		加熱方法	
鱈(あじ)	★	4匹		作り方 1, アジを三枚に下ろす 2, 鱈、キャベツは一口大に切る 3, 玉ねぎ、ピーマンは1cm幅、人参は短冊切り 4, かぼちゃは5mmのいちよう切り、アスパラガスは2.5cmの小口切り 5, フライパンにごま油をひき、中火で鱈を炒める(いったんアジを皿に取る) 6, 切った野菜を炒め、炒まったら5を戻す。 7, 「味ぽん」を加えて、全体からめて器に盛る 8, 完成	茹でる
キャベツ		4枚			炒める
玉ねぎ		2分の1			煮る
ピーマン		1個			蒸す
にんじん	★	4分の1			焼く
かぼちゃ	★	少々			揚げる
アスパラガス	★	4本			
ごま油		小さじ2			
味ぽん		大さじ3			
献立のお薦めポイント 旬の食べ物を4つ入れた。食べやすく、作りやすい味付けにした。色々な色を取り入れることを工夫した。					