


8 年 2 組 7 班			アジの甘酢炒め	
材料	旬(★)	分量(4人分)		加熱方法
玉ねぎ		1個		茹でる
人参	★	1個		炒める
さつまいも	★	半分		煮る
アスパラ	★	2本		蒸す
れんこん	★	<sup>3</sup> / <sub>1</sub> 個		焼く
コンソメ		1個		揚げる
料理酒		小さじ4	<b>作り方</b> 0, 野菜を一口大に切っておく。 (アスパラは根元の部分を少し落とす) 1, アジを三枚に下ろす。 2, れんこんとさつまいも、人参に小麦粉を付けて揚げる。(少し水を混ぜると小麦粉がよく付く) 3, アジにコンソメと酒を混ぜたものを漬け込んでおく。 4, アジの水分を拭き取り、小麦粉をうすくまぶす。 5, フライパンに油を入れ、アジを焼き、焼色がついたら取り出す。 6, きれいにしたフライパンに油を入れ、すべての野菜を入れて炒める。 7, ある程度火が通ったら、水・砂糖・みりん・酢・醤油を混ぜたものと一緒にアジも入れ炒める。	
小麦粉		適量		
サラダ油		適量		
みりん		大さじ4		
【調味料】				
水		50cc		
砂糖		小さじ5		
酢		大さじ4		
醤油		大さじ2		
<b>献立のお薦めポイント</b> 旬の野菜をたっぷり使い彩りも良くなるようにしました。 さつまいもとれんこんは事前に揚げて食感にアクセントをつけました。 優しい味のレシピにして野菜の甘味も感じられるようにしました。 特に玉ねぎ、さつまいもは素材の甘味を存分に感じるができます。 アジは骨を気にせず食べることができます。				