

8 年 3 組 1 班			アジの秋パスタ	
材料	旬(★)	分量(4人分)		加熱方法
鱈	★	4匹		茹でる
パスタ		400g		炒める
にんにく		4片		煮る
オリーブ油		大さじ4		蒸す
塩		少々		焼く
胡椒		少々		揚げる
鷹の爪		2本		<ol style="list-style-type: none"> 1,アジを三枚おろしにする。 2,一口大に切り、塩を振っておく。 3,アジに片栗粉を薄くまぶしておく。 4,にんにくをみじん切り、鷹の爪を小口切りにする。 5,フライパンにオリーブオイルとにんにく、鷹の爪を入れて香りをつけ、3のアジをこんがり焼く。(皿に取っておく) 6,キャベツはざく切り、しめじはほぐしておく。フライパンでさっと炒め塩胡椒で味付けする。 7,6に茹でたパスタと5を炒め合わせる。 8,パスタの茹で汁を入れ素早く炒める。 9,完成
キャベツ	★	4枚		
しめじ	★	一袋		

献立のお薦めポイント

にんにくと鷹の爪、アジの味がマッチしていてとても美味しい料理です。鷹の爪の辛さやにんにくの風味がとても食欲をさそいます。炒める過程での匂いやわくわくを味わうことができるので作る過程から楽しむことができます。