


8 年 3 組 2 班				献立名	アジのプリプリ照り焼き		
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, 軽く塩を振る。 3, アジに薄く片栗粉をまぶす。 4, フライパンにサラダ油をいれ, 両面焼き色がつくまで焼く。(別の皿にとる) ブロッコリーと人参を茹でる。 5, フライパンにみりんと砂糖と酒を混ぜた物を入れ、更にしょうゆをかけて照りがでるまで煮る。 6, 白ごまや野菜を盛り付けて完成。	茹でる
塩			少々				炒める
白いりごま			適量				煮る
酒			大さじ2				蒸す
みりん			大さじ2				焼く
砂糖			小さじ2				揚げる
人参	★		1本				
ブロッコリー	★		1株				
しょうゆ			適量				
片栗粉			適量				
サラダ油			大さじ1				
献立のおすすめポイント				てりやきの茶色を活かすために、旬の中でも明るい野菜を使った。			