

8 年 3 組 7 班			献立名 アジのレンコンバーガー
材料	旬(★)	分量(4人分)	加熱方法
鱈	★	4匹	茹でる
バンズ		4個	炒める
キャベツ	★	4枚	煮る
薄力粉		100g	蒸す
パン粉		適量	焼く
卵		4~7個	揚げる
マヨ		80g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1,アジを三枚おろしにする</li> <li>2,溶き卵と小麦粉を混ぜたものをアジにつける。</li> <li>3,2で作ったものにパン粉を付けて揚げる。</li> <li>4,レンコンを素揚げする。</li> <li>5,卵をゆでる。</li> <li>6,ゆで卵をつぶして、マヨネーズと塩コショウを加えて混ぜタルタルソースを作る。</li> <li>7,バンズを半分に切ってトースターで焼く。</li> <li>8,バンズに揚げたレンコン・アジフライ・キャベツのせん切り・タルタルソースをはさむ。</li> <li>9,完成</li> </ol>
塩コショウ		適量	
れんこん	★	1節	
<b>お薦めのポイント</b> 普段はキャベツなどを入れるけど旬の野菜を使うために、れんこんを入れた。 そして、見栄えを良くするために食パンではなくて、バンズにした。 また、しっかりと美味しく味つけのタルタルソースにした。 (タルタルソースはアジに合から)			

