


8 年 3 組 8 班			さつまいもで鰺もぶっ飛びご飯	
材料	旬(★)	分量(4人分)		加熱方法
鰺	★	4匹		茹でる
ご飯		3合		炒める
さつまいも	★	二分の一		煮る
レタス	★	6枚		蒸す
人参	★	二分の一		焼く
玉ねぎ		1個		揚げる
焼肉のタレ		適量		作り方 1, アジを三枚に下ろす。 2, 人参、玉葱、レタス、さつまいもを切る 3, 鰺を焼肉のタレで味付けする 4, 鰺を焼く 5, 鰺をほぐす 6, さつまいもを蒸す 7, 人参、玉葱を炒める 8, 5, 6, 8をご飯に入れて混ぜる 9,完成
献立のお薦めポイント 旬の野菜をたくさん使いさつまいもやレタスの食感を味わえるようにしました。また、さつまいもの甘みと焼肉のたれの旨味を混ぜることで美味しくなるようにしました。				