

8 年 1 組 1 班				献立名 鱈のパン粉焼き・かぼちゃのポテトサラダ			
材料		旬(★)	分量(4人分)				
鱈		★	4匹			加熱方法	茹でる
料理酒			大さじ8			炒める	
パン粉◎			大さじ20			煮る	
粉チーズ◎			大さじ4			蒸す	
すりおろしにんにく◎			大さじ1			焼く	
オリーブ油◎			大さじ12			揚げる	
こしょう◎			少々	作り方 1, アジを三枚に下ろす。 2, ◎の材料を器に入れて混ぜる。 3, 鱈に料理酒をかけ数分おいて水気をふきとる。 4, ◎の材料が入っているものをまんべんなく鱈の裏表にまぶす。 5, フライパンで皮目から焼く。 6, 焼いてる間に卵を茹でる。(10分) 7, ゆで卵をほぐす。 8, その間に玉ねぎをみじん切りにする。 9, マヨネーズ・砂糖・塩を加えて全部和える。 10, かぼちゃ、じゃがいもをレンチン(柔らかくなるまで) 11, その間にベーコンを薄切りにし、フライパンで、こんがり焼く。 12, ボウルにかぼちゃ、じゃがいも、ベーコンをいれ、塊を残しながら潰す。 13, マヨネーズ、バター、塩こしょうをいれ、軽く混ぜる。 14, 完成			
パセリみじん切り			8つまみ				
卵			2個				
マヨネーズ			大さじ4				
玉ねぎ		★	20g				
砂糖・塩			少々				
かぼちゃ		★	1/8個				
じゃがいも		★	1個				
ベーコン			150g				
バター			10g				
マヨネーズ			30g				
こしょう			少々				
献立のお薦めポイント アジをフライパンでカリッと焼くことで旬の野菜のかぼちゃとじゃがいものサラダで食感の違いを出しました。 タルタルをいっぱいかけることで、アジを味変することができます。 (アジだけに！！)							