

| 8 年 2 組 1 班 | | | アジのつみれおでん | |
|---|------|---------|--|---|
| 材料 | 旬(★) | 分量(4人分) |  | 加熱方法 |
| 鱈 | ★ | 4匹 | | 茹でる |
| しいたけ | ★ | 3個 | | 炒める |
| 人参 | ★ | 1~2本 | | 煮る |
| 大根 | ★ | 5分の1 | | 蒸す |
| こんにゃく | | 1個 | | 焼く |
| かぼちゃ | ★ | 4分の1 | | 揚げる |
| 醤油 | | 大さじ2 | | 作り方 1, アジを三枚に下ろす。 2, アジに塩をふり、フードプロセッサーでミンチにする。 3, 野菜、こんにゃくを小さめに切る。 4, 水と調味料を鍋に入れ、かぼちゃ以外の野菜とこんにゃくを入れる。 5, だしが沸騰したら、2のつみれを入れる。 6, かぼちゃを入れる 7, 時間が来るまでゆっくり弱火で煮る 8, 完成 |
| 酒 | | 大さじ2 | | |
| みりん | | 大さじ2 | | |
| 水 | | 1000ml | | |
| 白だし | | 50cc | | |
| 結びこんにぶ | | 4個 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 献立のお薦めポイント アジをつみれにして、煮やすくなるように工夫しました。また、おでんにすることで旬の野菜を楽しめるようにしました。そして、色々な野菜を入れていることで、色も鮮やかで栄養もたっぷりのおでんになるようにしました。 | | | | |