

8 年 3 組 6 班				献立名	アージーまきまき	
材料	旬(★)	分量(4人分)				加熱方法
鰻		4匹				茹でる
チーズ		適量				炒める
梅干し		3個				煮る
しそ	★	4枚				蒸す
春巻きの皮		8枚				焼く
人参	★	1本				揚げる
春雨		40g				作り方 1, アジを三枚に下ろし、1cm幅に切る。 2, 梅を粉々に刻む。青しそは千切りにする。 3, スライスチーズは1cm幅に切る。 4, ショウガ、人参を千切りにする。ニラは3cmの長さに切る。 5, 春雨は茹でて、3cm長さに切る。 6, 砂糖、醤油、酒、みりん、オイスターソース、鶏ガラスープの素を合わせておく。 7, ごま油で4と5を炒め、6をいれて味をつける。 8, 7材料に1の鰻をはさみ、春巻きの皮で巻く。 また、1の鰻と2の梅、青しそ、3のスライスチーズをはさみ、春巻きの皮で巻く。 9, 7, 8を180度の油で揚げる。 10, 完成
ニラ		1/2袋				
生姜		1/3				
砂糖		少々				
醤油		大さじ1				
料理酒		適量				
みりん		大さじ1				
ゴマ油		適量				
オイスターソース		大さじ1				
鶏ガラスープの素		少々				
お薦めポイント 鰻とチーズを揚げてちょっと重くなるが、それを梅と生姜でさっぱりにかバーした。						