

河東中学校 5組 7班 生徒考案

おいしい🍴🍴 鰯料理

料理名: 鰯のajillo

～ 材料と分量 (5人分) ～

材料	分量	調理道具
鰯 切り身	5匹	包丁、まな板
サラダ油	180ml	フライパン
タカノツメ	2～3本	
バター	適量	
塩コショウ	適量	
にんにくチューブ	好みの量	
ブロッコリー	10個	包丁、まな板
赤パプリカ	2個	包丁、まな板
マッシュルーム	10個	包丁、まな板

作り方

- ①フライパンにサラダ油やにんにくチューブ、タカノツメをいれて弱火で加熱する
- ②香りがしてきたら食材を入れ、さらに加熱する
- ③塩コショウで味を整える。
- ④中火で火が通るまで加熱したら完成。

バターやにんにく、鷹の爪でコクがありおいしくできました。

