河東中学校　6組6班　生徒考案

おいしい🧑🍴鯵料理

料理名：鯵の味噌煮～ローズ・マリー添え

～ 材料と分量（5人分）～

材料	分量	調理道具
鯵	5尾	包丁、まな板、
塩	少々	手
にんにく	1かけ分	包丁
★だし汁(鰹節、昆布)	200cc	鍋、菜箸
★味噌	大さじ2	お玉、菜箸
★醤油	大さじ1	計量スプーン
★酒	大さじ1	計量スプーン
★砂糖	大さじ1	計量スプーン
みりん	大さじ1	計量スプーン
サラダ油 ローズマリー しょうが ネギ 人参 小松菜	大さじ1	計量スプーン

作り方

1. 鯵はうろこ・ぜいごを取り、エラと内臓も取る。軽く振り塩をして、グリルで焼く。
2. 味噌煮のタレを作っておく。鍋またはフライパンにサラダ油を　　熱し、にんにくを炒める。香りがたったら★印の材料を全部入　　れ、一度煮立たせて
3. 鯵が焼けたら①の中に入れて火にかける。
4. タレを鯵の表面にかけながら煮る。
5. タレが少なくなってトロミがついてきたら完成。

・彩り　小松菜、白髪ネギ

ローズマリーがさわやかで、鯵は柔らかく、野菜の味付けも良いです。