

2組4班		献立名 鱈の蒲焼き	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鱈(あじ)	★	4匹	
さつまいも	★	1.5本	
玉ねぎ	★	1個	
みりん		大さじ5	
濃口醤油		大さじ5	
砂糖		大さじ5	
酒		大さじ5	
油		適量	
塩胡椒		適量	
紅生姜	★	適量	
			作り方
			<p>①鱈を三枚におろし骨を抜く。</p> <p>②砂糖を加熱して、料理酒、みりんを入れる。</p> <p>③強火で沸騰させて煮切る。(沸騰してから30秒～1分)</p> <p>④アルコールが煮切れたら醤油をいれ中火～から強火にする。</p> <p>⑤中火～強火1/2～1/3ぐらいまで煮詰める。(ゴムベラで線が引ける程度の硬さが目安)</p> <p>⑥別の容器に移す</p> <p>⑦酒でさっと洗い水気を拭き取る。</p> <p>⑧鱈に片栗粉をまんべんなくつける。</p> <p>⑨皮の方からフライパンで焼いていく。焼き目がついたら裏返してさらに焼く。</p> <p>⑩火が通ったらタレをかけて絡める。</p> <p>⑪さつまいもを輪切りにして揚げる。</p> <p>⑫玉ねぎをくし切りにし、塩コショウをかけて炒める。</p> <p>⑬皿に盛り付ける。(紅生姜を入れる)</p>
献立のおすすめポイント			<加熱法>
家にあるもので手軽に作れる!!!			茹でる 炒める 煮る 蒸す 焼く 揚げる
			幼児期 成長期 成人期 高齢期