


2組5班		献立名 外はカリッと中はジューシーアジの唐揚げ	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鰯(あじ)	★	4匹	
玉ねぎ		半分	
長ネギ	★	1	
山芋	★	10センチ	
醤油		適量	
塩コショウ		適量	
にんにく		ひとかけ	
鶏ガラスープの素		小さじ1~2	
塩		小さじ1	
ごま油		大さじ5	
小麦粉		適量	<p>作り方</p> <p>①アジを三枚に下ろす。</p> <p>②アジに塩コショウし、薄く小麦粉をつける</p> <p>③揚げ油に全部いれ色がつくまでゆっくり揚げる(山芋も)</p> <p>④長ネギを細かくみじん切りにしたものにさっと熱湯をかけてすぐに水でさらしてから絞る</p> <p>⑤小さいボールにごま油大さじ5 塩小さじ2 レモン汁小さじ2 鶏ガラスープの素を小さじ1~2 おろしたにんにくを入れて混ぜたら完成</p> <p>⑥玉ねぎをスライスし冷たい水にさらしたものを付け合わせる。</p> <p>⑦お皿に玉ねぎと山芋とアジの唐揚げを並べたら完成</p>
レモン汁		小さじ2	
献立のおすすめポイント			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">         幼児期          成長期          成人期          高齢期       </div>
<p>誰でも大好きなアジフライです。付け合わせに旬の山芋を使用しました。ねぎだれがアジフライのおいしさを引き立てます。</p>			

- <加熱法>
- 茹でる
  - 炒める
  - 煮る
  - 蒸す
  - 焼く
  - 揚げ**