


3 組 1 班		献立名	
		<b>鱈のパン粉焼き</b>	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鱈(あじ)	★	4匹	
パン粉		適量	
トマト缶		二分の一	
さつまいも	★	一本	
玉ねぎ	★	2分の1個	
粗挽き塩コショウ		適量	作り方
パセリ		好み	<p>①アジを三枚に下ろす。 そこに粗挽き塩コショウを適量ふる。</p> <p>②さつまいもを5ミリ幅の輪切りにする。</p> <p>③油を引いたフライパンにさつまいもを入れ、様子を見ながらこんがり焼く。</p> <p>④油を引いたフライパンに鱈を入れ醤油をかける。</p> <p>⑤鱈に醤油が絡んだら、フライパンに残った醤油を捨てて、パン粉をまぶす。</p> <p>⑥別のフライパン、または鱈を焼いたあとのフライパンで、きざんだんにくと玉ねぎを炒め、トマト缶を混ぜ合わせる。</p> <p>⑥皿に盛り付け、アジとさつまいものをのせる。あじの上にスライスチーズをのせ、ソースをかけ、パセリを置く。</p>
スライスチーズ		好み	
ニンニク		好み (一個分ぐらい)	
醤油		適量	
オリーブオイル		大さじ4~5	
献立のおすすめポイント			<加熱法>
アジに胡椒を振ったことでアジの味がしながらも、ほんのり胡椒の味がしてとても美味しかった。 さつまいもは味付けをしなくても甘く歯ごたえがあり、美味しかった。			茹でる <input checked="" type="radio"/> 炒める 煮る 蒸す <input checked="" type="radio"/> 焼く 揚げる
			幼児期 <input checked="" type="radio"/> 成長期 <input type="radio"/> 成人期 <input type="radio"/> 高齢期