


1 組 3 班		献立名 あじドッグ	
材料(★旬の材料)		分量(4人分)	完成図
鰯(あじ)	★	4匹	
フランスパン		2本	
スライスチーズ		4枚	
トマト		2個	
レタス	★	1/4玉	
玉ねぎ	★	1玉	
バター		適量	
オリーブオイル		適量	
黒こしょう		適量	
塩		適量	
ケチャップ		適量	
			作り方
			<p>①内臓を取りアジを三枚に下ろす。</p> <p>②三枚に下ろしたアジを三等分にする。</p> <p>③魚に塩をふり、バターとオリーブオイルで塩焼きにする。</p> <p>④野菜を食べやすい大きさにカットする。</p> <p>⑤玉ねぎをしなしなになるまで炒める。</p> <p>⑥横にカットしたパンに③④⑤をはさむ。</p> <p>⑦スライスチーズと味付けして完成。 (ケチャップ・黒こしょう)</p>
献立のおすすめポイント			<加熱法>
<p>パンの中にレタスなどたくさん材料を入れているところです。 フィッシュバーガーでも、鰯そのままのおいしさが味わえるように、塩焼きにして素材の味を楽しめます。</p>			<p>茹でる</p> <p>炒める</p> <p>煮る</p> <p>蒸す</p> <p><b>焼く</b></p> <p>揚げる</p>
			<p>幼児期</p> <p><b>成長期</b></p> <p><b>成人期</b></p> <p>高齢期</p>