

～舞鶴の食材を使った料理～

舞鶴市立白糸中学校1年4組5班

料理のテーマ

舞鶴の特産品を使い、誰もが美味しく笑顔でご馳走様が言える料理に

こだわり

イワシフライは魚が苦手な人が多いのでフライにして誰でも食べやすいようにし、たんぱく質が豊富で、**筋肉の成長や修復に不可欠な栄養素**が入っているツナなど栄養が豊富な食材を使いおいしさと栄養を大切にして考えた。

生産者の思い

舞鶴の食材を使いみんなに美味しく食べてほしいという思い

考えた料理

・イワシフライ

1、いわしはパン粉を付ける前に、塩・こしょうを両面に薄くふりかけ、5分ほど置いておく

2、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付けていく。

※ 水気はとらなくて大丈夫

3、揚げ油は170℃、2～3分を目安に途中上下を返しながら揚げると完成



2～3人分
いわし
3～5尾
小麦粉
大さじ1ほど
溶き卵
1/2個分
揚げ油・パン粉
適量

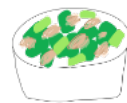
・小松菜、サラダ

1、小松菜を洗い、2センチくらいの長さに切りゆでる。

2、ツナの油を軽く切る。

3、ボウルにをマヨネーズ、砂糖、醤油を入れ混ぜる。

小松菜とツナのサラダ



2～3人分
小松菜
3束位
ツナ缶
1缶
砂糖
大さじ半分
醤油
大さじ半分
マヨネーズ
大さじ1

・ささみ、ピーマン、昆布和え

1

ピーマンは、ヘタ、種を取り細切りにする
耐熱ボウルに入れラップをかけ600Wの電子レンジで1分加熱

2

別の耐熱ボウルにささみ、料理酒を入れラップをし火が通るまで600Wの電子レンジで3分加熱

3

粗くほぐします。

4

ボウルに1、3、塩昆布、(A)を入れて混ぜる

材料 (2人前)
鶏ささみ
1本
料理酒
大さじ1
ピーマン
2個
塩昆布
10g
(A)白いりごま
大さじ1
(A)ごま油
小さじ1
(A)昆布茶
小さじ1/4

ささみとピーマンの昆布和え



いただきます

