



アピール
ポイント

「旬の食材」を「皆でおいしく食べよう！」
三世代家族を想定し、幼児から高齢者まで一緒に楽しめる、
“おうちメニュー”を目指しました。

材 料

- ・レタス 一玉
- ・ズッキーニ 1本～2本
- ・新玉ねぎ 中1～2個
- ・マイワシ 4～5匹
- ・みりん 大1
- ・しょうゆ 大1
- ・片栗粉 大2
- ・米粉 大3
- ・油
- ・塩コショウ

作 り 方



- ①レタスは大玉から一枚ずつ丁寧に洗う。一枚を1/2大から1/3大の大きさに手でちぎっておく。
- ②ズッキーニは洗って上下を切り落とし、ナナメ切りにする。
- ③新玉ねぎは横で輪切りにする。
- ④マイワシは水洗いして、喉元から肛門までカットし、内臓とエラを取り出し水洗いし、手開きする。尾、頭、ヒレを落とす。バットに皮目を下にして並べ、軽く塩コショウし、みりんとしょうゆをかけ、片栗粉、米粉をまぶしてフライパンで両面焼く。
- ⑤ズッキーニと新玉ねぎをソテーする。
- ⑥焼いた後に皿にならべ、レタスで包んで食べる。