

「あじの煮つけ」をつくろう!

123キロカロリー 副菜0.5つ 主菜2つ

用意するもの<器具>

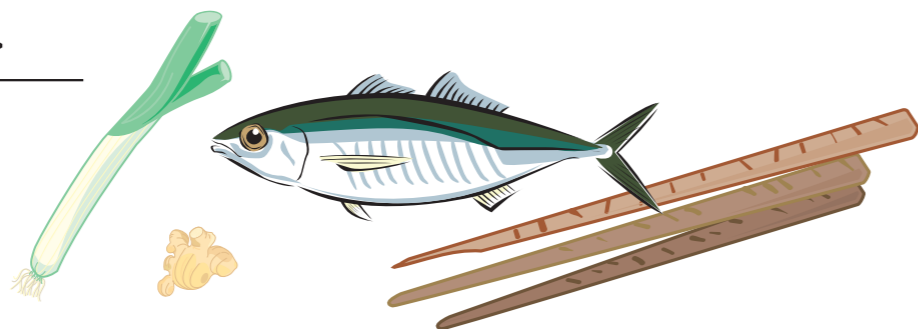
- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> エプロン            | <input type="checkbox"/> まな板 1                     |
| <input type="checkbox"/> 三角巾             | <input type="checkbox"/> まな板しき 1                   |
| <input type="checkbox"/> タオル             | <input type="checkbox"/> 包丁 1                      |
| <input type="checkbox"/> えんぴつ            | <input type="checkbox"/> フライパン (フタ付) 1             |
| <input type="checkbox"/> はかり 1           | <input type="checkbox"/> トング 1                     |
| <input type="checkbox"/> 計量スプーン (大・小) 各1 | <input type="checkbox"/> キッチンばさみ 1                 |
| <input type="checkbox"/> 計量カップ 1         | <input type="checkbox"/> フライ返し 1                   |
|  | <input type="checkbox"/> 菜箸 1                      |
|  | <input type="checkbox"/> キッチンペーパー たくさん (魚のおなかそうじ用) |
|  | <input type="checkbox"/> クッキングシート 1枚 (落とし蓋用)       |
|  | <input type="checkbox"/> スプーン (大) 1                |
|  | <input type="checkbox"/> ペットボトルのふた 1               |
|  | <input type="checkbox"/> ボウル (大) 1 (魚洗い用)          |

用意するもの<食材> (5人分)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> あじ 5尾 (切り身魚でもいいよ。) | <input type="checkbox"/> 水 1カップ        |
| <input type="checkbox"/> ごぼう 1/2本           | <input type="checkbox"/> 昆布 (3×5cm) 1枚 |
| <input type="checkbox"/> 氷見ねぎ 1本            | <input type="checkbox"/> しょうゆ 大さじ2     |
| <input type="checkbox"/> しょうが (薄切り) 2枚      | <input type="checkbox"/> みりん 大さじ2      |
|   | <input type="checkbox"/> 砂糖 大さじ1       |

用意するもの<食器>

- |                               |
|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 深皿   |
| <input type="checkbox"/> はし   |
| <input type="checkbox"/> はしおき |

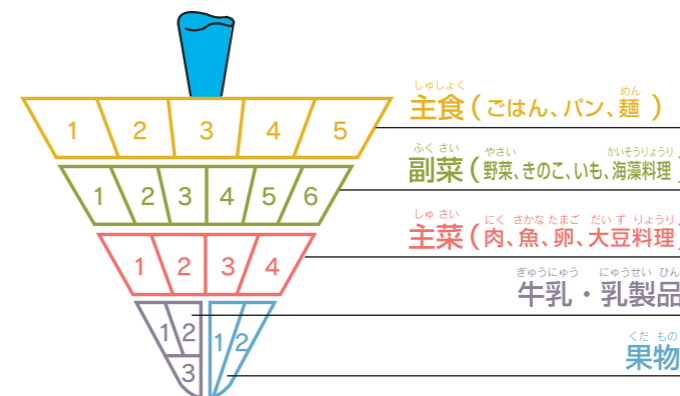
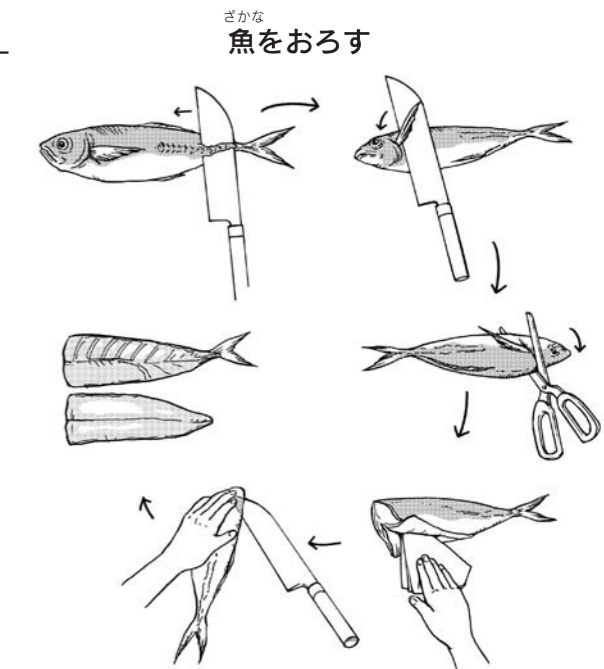


つくる

- うろこ付の場合は、尾から頭にむかってペットボトルのふたでとり、さっと塩水で洗う。頭をひだりにおき尾の近くにあるぜいごを尾の方から包丁を横向きにしてそくように切り、最後はキッチンばさみで切りとる。
- 胸びれの横から包丁をいれ、中骨にあたら裏返し、同じように切り込みをいれる。中骨 (硬い骨の部分) はキッチンばさみで切り、頭を切りはなす。
- 肛門までキッチンばさみで切り開き、ペーパーで内臓をきれいにかき出しおなかの中をきれいにふく。
- 魚をタテ向きにおき、背びれにそって横向きに包丁の刃をいれて、骨にコツコツあたるようにしてひといきに引き切り込む。
- 背から切って魚のまんなかあたりまでいったら、腹の側も同じように骨と身ははずすように切る。しっぽの付け根の身をキッチンばさみで切りはなし、中心の身を骨からはずすように身を持ち上げゆっくり切りはなす。
- 裏側の身も同じように骨と身ははずす。
- ごぼうは皮をこそげ、斜め切りにする。
- 氷見ねぎは3cmのブツ切りにする。
- フライパンに○の調味料、しょうが、あじ (切り身魚) の皮を上にしてならべ、ごぼう、ねぎも一緒にいれて、クッキングシートで落とし蓋をし、着せ蓋をして煮る。
- 煮汁が半分より少なくなり、ごぼうがやわらかくなったらできあがり。



配膳をする (他の料理とならべる)



| 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 | チェック |
|----|----|----|--------|----|------|
|    |    |    |        |    |      |