

野菜のソテー

材料

(中学生 1食分)

- ・ にんじん 7g
- ・ キャベツ 74g
- ・ コーン 15g

- ・ サラダ油 1g
- ・ 塩 0.3g
- ・ こしょう 0.02g
- ・ (淡)しょうゆ 1.2g

作り方

- ① コーンは流水で水洗いして蒸す。
- ② キャベツ・にんじんはせん切りにしてそれぞれ蒸す。
- ③ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、にんじん→キャベツ→コーンの順に加えて炒める。
- ④ 塩・こしょう・しょうゆで調味して仕上げる。



—— 洋食の調理法にはさまざまな呼び方がある!?! ——

ソテー

肉や野菜などをフライパンで少量の油で軽く炒める料理や調理法

グリル

肉や魚貝類を網にのせ、炭火やガス火で直火で焼く調理法

ホワレ

バターと材料を入れてフタをして蒸し焼きにする料理や調理法

ロースト

材料をオーブンに入れて焼き上げる、又は、串に刺して直火であぶり焼きにする調理法

ムニエル

魚に軽く小麦粉をまぶして焼く料理や調理法

同じ焼く調理でも色んな呼び方があるんだね!!