

メニュー : 薄焼き卵でブリ春巻き																																																							
氏名	寺前 ゆかり	年齢	20才																																																				
住所																																																							
職業又は学校名	宮崎調理製菓専門学校	性別	女性																																																				
<p>材 料 (4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td>ブリ</td> <td>300g</td> <td>(A)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>おくら</td> <td>4本</td> <td>ニンニク</td> <td>1片</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>4個</td> <td>生姜</td> <td>1片</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ゴマ油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>薄力粉</td> <td>適量</td> <td>(B)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>適量</td> <td>出し汁</td> <td>50cc</td> </tr> <tr> <td>プチトマト</td> <td>4個</td> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>味噌</td> <td>小1 1/2</td> <td>水溶き片栗粉</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>6個</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>小さじ1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ1 1/2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>大葉</td> <td>16枚</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				ブリ	300g	(A)		おくら	4本	ニンニク	1片	卵	4個	生姜	1片			ゴマ油	適量	薄力粉	適量	(B)		水	適量	出し汁	50cc	プチトマト	4個	しょうゆ	小さじ1	味噌	小1 1/2	水溶き片栗粉	適量	梅干し	6個			しょうゆ	小さじ2			酢	小さじ1			砂糖	小さじ1 1/2			大葉	16枚		
ブリ	300g	(A)																																																					
おくら	4本	ニンニク	1片																																																				
卵	4個	生姜	1片																																																				
		ゴマ油	適量																																																				
薄力粉	適量	(B)																																																					
水	適量	出し汁	50cc																																																				
プチトマト	4個	しょうゆ	小さじ1																																																				
味噌	小1 1/2	水溶き片栗粉	適量																																																				
梅干し	6個																																																						
しょうゆ	小さじ2																																																						
酢	小さじ1																																																						
砂糖	小さじ1 1/2																																																						
大葉	16枚																																																						
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ブリは骨と皮を取り、あらみじん切りにする。ボールに移しすりおろしたんにくと生姜、Aを混ぜ合わせる ② オクラは塩ゆでして、小口切りにしておく ③ ①をフライパンで炒め、②と合わせBを加える。バットに移し冷ます ④ 薄切り卵を作り、大葉・③を巻き、のりで留める ⑤ 薄力粉をまぶして揚げる ⑥ 梅干しは種を取りみじん切りして調味料を合わせる ⑦ 皿に大葉を敷き、切った春巻きを盛りプチトマトを添える 																																																							
<p>コツ : 薄焼き卵は均等な厚さになるよう作る</p>																																																							