

メニュー : イタリア風鯛と野菜のゆず風味煮																																			
氏名	清水 紗由佳	年齢	16才																																
住所																																			
職業又は学校名	泉ヶ丘高等学校	性別	女性																																
<p>材 料 (4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td>鯛切り身</td> <td>4切れ</td> <td>パセリ</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>アサリ</td> <td>200g</td> <td>ゆず</td> <td>少量</td> </tr> <tr> <td>えび</td> <td>8尾</td> <td>固形コンソメ</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>プチトマト</td> <td>14個</td> <td>オリーブオイル</td> <td>大2</td> </tr> <tr> <td>パプリカ</td> <td>1個</td> <td>塩・こしょう</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>ニンニク</td> <td>1片</td> <td>白ワイン</td> <td>大4</td> </tr> <tr> <td>ズッキーニ</td> <td>1本</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>アスパラ</td> <td>1/2束</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				鯛切り身	4切れ	パセリ	適量	アサリ	200g	ゆず	少量	えび	8尾	固形コンソメ	1個	プチトマト	14個	オリーブオイル	大2	パプリカ	1個	塩・こしょう	適量	ニンニク	1片	白ワイン	大4	ズッキーニ	1本			アスパラ	1/2束		
鯛切り身	4切れ	パセリ	適量																																
アサリ	200g	ゆず	少量																																
えび	8尾	固形コンソメ	1個																																
プチトマト	14個	オリーブオイル	大2																																
パプリカ	1個	塩・こしょう	適量																																
ニンニク	1片	白ワイン	大4																																
ズッキーニ	1本																																		
アスパラ	1/2束																																		
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鯛の切り身は塩をふって5分おく。えびは片栗粉をつけて10分おく。にんにくはみじん切り、パプリカ・ズッキーニは1口大にする。アスパラは3等分、ゆずはみじん切り、ミニトマトは半分に切る ② フライパンにオリーブオイルを熱し、鯛とえびの水分をふきとる。鯛は皮目から中火で焼き、両面焼いたらえびに軽く火を通す ③ 鯛とえびを一度取り出し、にんにくを炒め香りがでてきたらあさりとお水1.5カップと白ワインを加え、あさが開くまで加熱する。次に野菜類を入れて煮る(ミニトマトは最後に入れる) ④ ふつつつしてきたら蓋をし、弱火で5分蒸す。塩・こしょうで味を整え最後にゆずを加え香りを引き出す ⑤ 盛り付けた後、パセリをちらして完成 																																			
<p>コツ : 切り身に塩をふるおとで、余分は水分を取り出すことが出来る。ミニトマトは煮くずれをしないように最後に加える。食べ終わった後、残り汁にご飯を入れてチーズなど混ぜリゾット風に食べてもおいしいです。</p>																																			