

メニュー : おむすびころりん、すっとなん♪～魚づくしやっちゃが弁当～			
氏名	中馬 渚		
職業又は学校名	富島高等学校	性別	女性

材 料 (4人前)

(おにぎり)		(魚)		
A	卵	50 ^{グラム}	さば	120 ^{グラム}
	牛乳	15 ^{グラム}	塩こしょう	適量
	しらす	5 ^{グラム}	片栗粉	適量
	刻みネギ	2 ^{グラム}	油	適量
	だしの素	5 ^{グラム}	ケチャップ・とんかつソース	適量
	みりん	6 ^{グラム}	ピーマン・黄ピーマン	各20 ^{グラム}
	タマネギ	80 ^{グラム}		
	キャベツ	40 ^{グラム}	(野菜)	
	カンパチ	140 ^{グラム}	ちくわ	120 ^{グラム}
	ご飯	880 ^{グラム}	きゅうり	80 ^{グラム}
	梅干し	40 ^{グラム}	ミニトマト	80 ^{グラム}
	大葉	4枚	レタス	40 ^{グラム}
	しょうゆ	48 ^{グラム}	ハム	40 ^{グラム}
	塩こしょう	適量	大葉	4枚
			明太子	少々
		マヨネーズ	少々	

コツ : おにぎりの上の卵を落とさないようにのせる

おむすび (カンパチ)、いり卵 (しらす)、おかず (さば)、サラダ (ちくわ)、花型ハム (明太子) というように全てに魚を使用しているところがポイントです。また、お弁当の題名通り、おむすびころりんの昔話をイメージして全体をデザインしたのも見所です。

作り方

☆ おにぎり

- ① カンパチは塩を振り、フライパンに油をしき焼く。ほぐしながら骨を取る
- ② タマネギ・キャベツを5mm角程に切る。油で熱したフライパンで炒め、火が通ったら軽く塩こしょうをふる。火が通ったらご飯をほぐして加える
- ③ 全体がなじんだら鍋肌からしょうゆを入れて全体を混ぜ、塩こしょうで味を調える
- ④ ③の火を止めて、刻んだ大葉、みじん切りした梅干し、ほぐした焼き魚を混ぜてラップで包み丸い形を作る
- ⑤ Aの材料をよく混ぜ、油を熱したフライパンで好みの固さのスクランブルエッグを作る
- ⑥ ④の上に乗せ固め、梅干しをのせる

☆ 魚

- ① ソースの材料（ケチャップ・ソース）を混ぜておく
- ② 魚・ピーマンを食べやすい大きさに切る
- ③ ②に塩こしょうをふり片栗粉をまぶす。ピーマンは素揚げする
- ④ 温めたフライパンにいつもより多いくらいの油をひく
- ⑤ ②をフライパンに入れ、色がつくまで揚げ焼く
- ⑥ 焼き上がったら、キッチンペーパーで余分な油を拭き取り①で作ったソースを余熱で絡めれば完成

☆ 野菜

- ① ちくわにきゅうりを入れ、食べやすい大きさに切る
- ② ハムを切り、大葉を挟みお花の形にする。
- ③ 明太子とマヨネーズを混ぜ、上にのせる
その他の野菜は盛りつける