

メニュー : 元気もりもりお魚弁当			
氏名	小 八 重 千 佳	年 齢	
職業又は学校名	宮崎農業高等学校	性 別	女 性
材 料 (4人前)			
(カツオチンジャオロース)		(しいらのチーズ焼き)	
かつお	200 <sup>g</sup>	しいらの切り身	4切れ
ピーマン	3個	とろけるチーズ	適量
カラーピーマン	1個		
長ネギ	1体		
しょうが	1かけ		
(卵焼き)		(ピーマンの塩昆布)	
たまご	3個	ピーマン	5個
かにかま	1個	塩こんぶ	適量
はんぺん	1つ		
ねぎ	少々		
(梅じゃこご飯)			
米	3合		
宮崎産ちりめん	50 <sup>g</sup>		
梅干し	6個		
ごま	大さじ1 1/2		
コツ : 手際よく、ささっと作ること。色合いを考える。			

## 作り方

### ☆ カツオのチンジャオロース

- ① カツオのブロックを棒状に切る
- ② ①の切り身に酒をふり、ゴマ油をまぶして片栗粉をふる
- ③ フライパンにゴマ油をひき、カツオの切り身を焼く。きつね色になったらフライパンから取り出す
- ④ フライパンにゴマ油をひき、ピーマン・長ネギ・しょうが（みじん切り）の順で炒める
- ⑤ ④に水90cc、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ1.5、オイスターソース小さじ1、粉末だし昆布小さじ1/2を入れてごま油で仕上げる。

### ☆ シイラのチーズ焼き

- ① シイラの切り身を塩、こしょうで味付けする
- ② フライパンにオリーブオイルをひき焼く
- ③ ②を焼き海苔の上にのせ、マヨネーズ・ミックスチーズをのせてオーブンで10分焼く
- ④ ③が出来たらパセリをかける

### ☆ ピーマンの塩昆布

- ① ピーマンを縦に切る
- ② フライパンにゴマ油をひき、ピーマンを炒めてから塩昆布を入れる
- ③ ②を炒めできあがり

### ☆ 梅じゃご飯

- ① 炊飯器に研いだ米を入れ、普通の水加減にし、梅干し・ちりめんを入れて炊きあげる
- ② ①の梅干しの種を取りほぐすようにざっくりと混ぜる
- ③ ごまをふり込む

### ☆ 卵焼き

- ① カニかまが真ん中にくるように入れて巻く
- ② はんぺんと凧をみじん切りにして卵と混ぜる
- ③ それぞれ焼く