

メニュー : 宮崎産、海幸、山幸、コラボ丼&仲よし汁					
氏名	大塚 祐三				
学校名	日南学園高等学校		性別 男性		
材 料 (4人前) <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> どんぶり かつお 400g 玉ネギ 半分 ピーマン 半分 かいわれ 半分 ごはん 3合 しらす 150g 塩わかめ 10g ごま 10g 大葉 4枚 イクラ 20g 白ネギ 1本 みょうが 2本 トマト粉 アボカド (A) ブラックパ - 大さじ1 塩 小さじ2 (B) 味の素 小さじ1 濃口醤油 200cc レモン 1個 カレー粉 大さじ3 </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> かつおの沢煮椀 かつお 60g たけのこ 50g にんじん 40g ごぼう 40g 三つ葉 6枚 だし 800cc (A) 塩 小さじ1 白醤油 小さじ1 こしょう 少々 (B) 酒 大さじ3 塩 小さじ1 こしょう 小さじ1 片栗粉 大さじ3 </td> </tr> </table>				どんぶり かつお 400g 玉ネギ 半分 ピーマン 半分 かいわれ 半分 ごはん 3合 しらす 150g 塩わかめ 10g ごま 10g 大葉 4枚 イクラ 20g 白ネギ 1本 みょうが 2本 トマト粉 アボカド (A) ブラックパ - 大さじ1 塩 小さじ2 (B) 味の素 小さじ1 濃口醤油 200cc レモン 1個 カレー粉 大さじ3	かつおの沢煮椀 かつお 60g たけのこ 50g にんじん 40g ごぼう 40g 三つ葉 6枚 だし 800cc (A) 塩 小さじ1 白醤油 小さじ1 こしょう 少々 (B) 酒 大さじ3 塩 小さじ1 こしょう 小さじ1 片栗粉 大さじ3
どんぶり かつお 400g 玉ネギ 半分 ピーマン 半分 かいわれ 半分 ごはん 3合 しらす 150g 塩わかめ 10g ごま 10g 大葉 4枚 イクラ 20g 白ネギ 1本 みょうが 2本 トマト粉 アボカド (A) ブラックパ - 大さじ1 塩 小さじ2 (B) 味の素 小さじ1 濃口醤油 200cc レモン 1個 カレー粉 大さじ3	かつおの沢煮椀 かつお 60g たけのこ 50g にんじん 40g ごぼう 40g 三つ葉 6枚 だし 800cc (A) 塩 小さじ1 白醤油 小さじ1 こしょう 少々 (B) 酒 大さじ3 塩 小さじ1 こしょう 小さじ1 片栗粉 大さじ3				
作り方 どんぶり ①かつおのブロックにAの調味料をふりかけ、火を中火にして網で全面を軽く焼き、途中でBを混ぜ合わせ4~5回つけ焼きする ②玉ネギは薄くスライス、ピーマンは細く千切りにし、かいわれ大根は半分にし混ぜ水にさらし水気を切る ③大葉は千切りにきざみ、塩わかめはよく水で洗い流し、塩を抜き1cm角切りにする ④みょうが・白ねぎは細かい千切りにする ⑤トマト・アボカドは4cm角切りにする ⑥白ご飯に③としらす・ごまを加え混ぜ合わせ塩で味を整える ⑦器に⑥のご飯を盛り、②の野菜を全体にしき⑤をかける ⑧⑦に薄くスライスしたカツオを盛り、④とイクラをそえる かつおの沢煮椀 ①かつおはマッチの長さに切りBをかける ②三つ葉は3cmに切りそろえる ③たけのこ・ごぼう・にんじんは細かい千切りにしておく ④鍋にだしと③の野菜を入れ火にかける。火が通ったら①のかつおに片栗粉をまぶしAの調味料で味を整える ⑤火をとめ、三つ葉を入れ、椀によそいで胡椒をふる					
コツ : 宮崎の野菜や宮崎で獲れたかつおを使っています。カレー風味にアボカド・トマトでご飯にぴったり。栄養バランスのとれた丼になっています。					