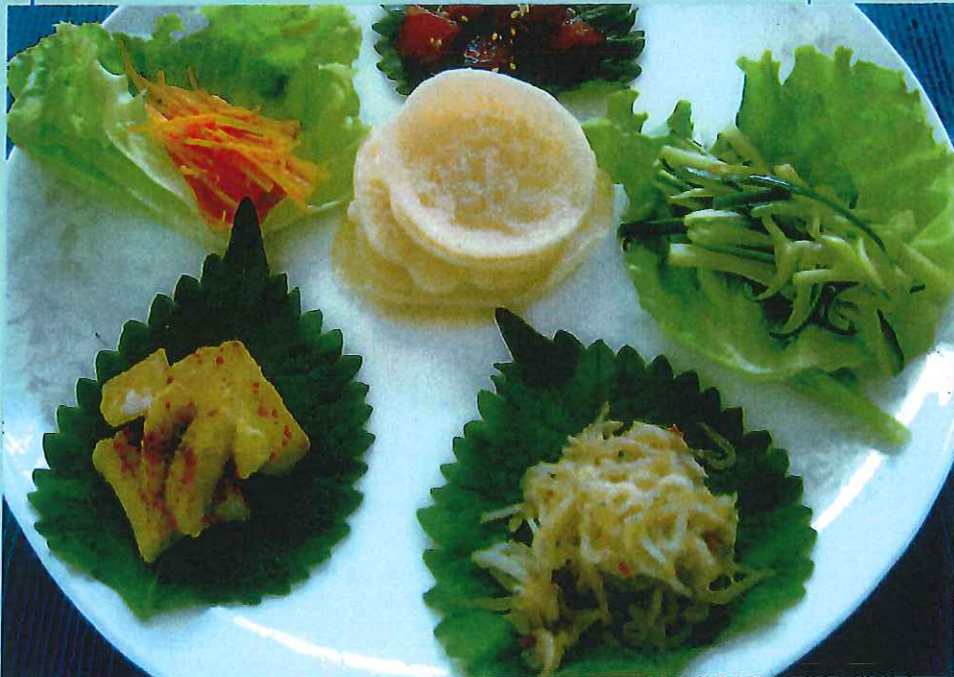


応募用紙

平成29年度 シーフード料理コンクール

メニュー名 パン・チリメン・韓国風漬物 お魚ワンプレート	応募部門 プロ・チャレンジ どちらかに○印
氏名 東 歩佳 (17歳)	性別 男・女
学校名 宮崎県立富島高等学校	連絡先 () - -



材料 ※4人分

(パン生地) (チリメンの油揚げ用)

小麦粉 ... 1kg
水 ... 1kg

(漬物の韓国風漬物)

アジ ... 80g
しらす ... 2T
酒 ... 1T
お酢 ... 2t
ごま油 ... 適量
ごま ... 1/2

(シラのカレーソース)

シラ ... 80g
カレー粉 ... 適量
小麦粉 ... 適量
しらす ... 1/2

(チリメンの油揚げ用)

チリメン ... 80g
みそ ... 20g
刷毛糖 ... 20g
酒 ... 8g

(ニルムのごま油揚げ)

ニルム ... 1本
ごま油 ... 適量

(主ゆりのごま油揚げ)

主ゆり ... 1本
ごま油 ... 適量

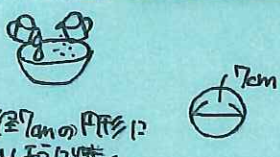
(その他)

しらす ... 40g
大葉 ... 12枚

作り方

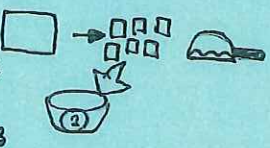
(パン生地)

- ① 小麦粉の材料を混ぜる
- ② 弱火に熱したフライパンに2直徑7cmの円形に薄くのばし、両面を揚げた後焼く



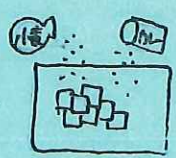
(漬物の韓国風漬物)

- ① 切り身を7cm四方に切る
- ② しらす、酒、お酢を混ぜる
- ③ ②に①を入れる
- ④ ごま油、ごまを加えて混ぜる



(シラのカレーソース)

- ① 切り身を7cm四方に切る
- ② 小麦粉・カレー粉の順に混ぜる
- ③ 中火に熱したフライパンに2両面焼く
- ④ 最後にしらすと味を整える



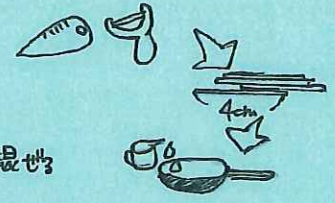
(チリメンの油揚げ用)

- ① 材料を全て混ぜる
- ② 弱火に熱、したフライパンで2揚げめる

(ニルムのごま油揚げ)

- ① ニルムの皮を剥く
- ② 4cmの4切りにする
- ③ 弱火に熱、したフライパンに

ニルム、ごま油、酒を加えて混ぜる
しらすを加えて揚げめる



(主ゆりのごま油揚げ)

- ① 4cmの4切りにする
- ② 弱火に熱、したフライパンに主ゆり、ごま油、酒を加えて揚げめる

ニルム、主ゆりはしらすの上
アジ、シラ、チリメンは大葉の上に乗せ
パンを中心として周りに並べる。

料理のコツ アジの漬物が韓国風の味付けになっているので
ごま油とごまを加えたい。

1人分あたりの材料費
約 400 円

※お送りいただいたレシピは本会ホームページに掲載させていただく場合がありますので予めご了承ください。