

# 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	I♡ワニプレート	応募部門	プロ・チャレンジ どちらかに○印
氏名	徳蒔 玲奈 (18歳)	性別	男 <input type="checkbox"/> 女 <input checked="" type="checkbox"/>
学校名	延岡学園高等学校	連絡先	( ) ( ) - ( ) ( )



- 材料 ※4人分**
- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| ○まじろ - 200g     | ライス - 150g       |
| ○キャベツ - 100g    | キャベツ(葉) - 100g   |
| ○アスパラ - 2本      | 【海鮮】大3           |
| ○長ねぎ - 1/4      | アスパラ「1」          |
| ○スイートチリソース - 大2 | 白だし - 大1         |
| ○レモン汁 - 大2      | エクストラバージン        |
| ○おろし生姜 - 小2     | オリーブオイル - 40cc   |
| ○塩シロウ           | ゆかりシロウ - 10g     |
| ○卵 - 2コ         | 玉ねぎ1コ            |
| ○魚肉ソーセージ - 1本   | 【調味料】            |
| ○塩シロウ(特製) - 大2  | - シェルトソース - 100g |
| ○アスパラ - 150g    | - シェルト1コ         |
|                 | - シェルト2コ         |
|                 | - 塩シロウ - 大2      |
|                 | - シロウ - 大2       |
|                 | - 卵 - 2コ         |

**作り方**

**1. まじろのり巻き**

- まじろを細かくたたく。たたく際には、キャベツの葉を1枚のうすになじろを100gのせり、アスパラ1本と長ねぎを細く長く切ってのりできく←これを2本と2本を玉結びしたり、フライパンに油をひき、表面をあぶる。軽くあぶった後、4等分に分ける。
- 次にソースを作る。スイートチリソースを大2とレモン汁を大2を量る。
- 小玉いりかわに入れてモリつける。

**2. 魚肉ソーセージの卵**

卵を1本をあらかじめおろし生姜、おろしキャベツ、おろしアスパラを混ぜる。

**3. アスパラの揚げ物**

アスパラを150gに切る。フライパンに油をひき、アスパラを揚げ、塩シロウをかける。

**4. シーフードの揚げ物**

玉ねぎ、キャベツ、アスパラ、魚肉ソーセージを混ぜ、フライパンに油をひき、揚げ、塩シロウをかける。

料理のコツ	1人分あたりの材料費
腹をたたくこと	約 700 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。