

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 あじな気持でオシャレプレート	応募部門 <input type="checkbox"/> プロ・チャレンジ どちらかに○印
氏名 橋口 幸 (17 歳)	性別 男 <input type="checkbox"/> 女 <input checked="" type="checkbox"/>
学校名 都城東高等学校	連絡先 () -



材料 ※4人分	
五穀飯 (五穀米...32g 水...480ml)	鱈のチズレ(ニセル) 鱈の皮...少量 塩...大2 粉チーズ...大4 青のり...小2 レモン汁...大 パセリ...少2
じゃがいもの色とりサラダ (じゃがいも...4個 ウンナー...2本 パプリカ...1/2個 枝豆...40g おろしニンジン...大1 パセリ粉...小2 ブラックペッパー...適量 塩...適量)	ミニスのフワフワジュレ 水...800ml コニク...2粒 シラ...100g アカ...1/4 塩...少量 卵白...1個分 シト...4枚

作り方 鱈のチズレ(ニセル) ①フライパンにサラダ油をひいて鱈を焼く ②鱈に焼き目が付いたら塩、こしょう、粉チーズ、青のりを振りかけてこんがり焼く	じゃがいもの色とりサラダ ①じゃがいもの皮をむき、切らないといけない材料を切る。 ②じゃがいもを3分ゆでる。 ③フライパンにオリーブオイルをひいて、ウンナー→じゃがいも→パプリカ→枝豆の順番に入れて炒める。 ④炒めたものにパセリ粉、ブラックペッパー、塩で味付けをしい。	ミニスのフワフワジュレ ①シラの角を抜き、パプリカとシラを細かくきざしておし。 ②コニクスプーンを使えば、お湯を沸かしたシラ、パプリカを入れる。 ③アカをとり。 ④アカを入れた冷めしをかためる。 ⑤かたまった Spoonでほぐし ⑥卵白でメレンゲを作り。 ⑦ジュレの上に乗せる。
---	--	--

料理のコツ 1. 鱈のムニセルは、こがエケいように火かげんに注意する 2. ジュレのかたまりを、かたまりないようにする	1人分あたりの材料費 約 4000 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。