

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	新鮮な魚の春巻と魚のフリット	応募部門	プロ・チャレンジ どちらかに〇印
氏名	黒水 瑞子 (72歳)	性別	男・女
学校名		連絡先	() - () - ()



材料 ※4人分

魚の春巻 8枚
春巻の皮 8枚
魚(お魚) 50g
じゃがいも 100g
人参 50g
ネー 5本
大葉 8枚
ゆず汁 1/2
玉子 小1
キャベツ 1/2
レタ 1/2
ゆず皮 1
水 1

作り方

- 魚の春巻(8枚)**
- ①魚は3枚おろし皮を除去し、ゆでこぼし、5分おいて、冷水に2分おき粗くつぶす。ゆず汁を加える。
 - ②じゃがいもは皮をむき、5cm長さのうす切りにし、はたきで水分を飛ばす。油で揚げる。人参はゆず汁の中に入れて揚げる。大葉はゆず汁の水気を飛ばす。
 - ③春巻の皮をゆず汁、大葉、じゃがいも、人参、ネー、①と混ぜる。最後に④とめじ止める。
 - ④フライパンに油をしき、③を並べ、焼き色がついたら焼く(弱火)3分おきする。
 - ⑤1本を3等分にする。キャベツ、レタ、レタと供する。

魚のフリット(2等分)

- ①鍋に油、塩、胡椒、大葉、ゆず汁を加え、沸かす。
 - ②鍋に油、塩、胡椒、大葉、ゆず汁を加え、沸かす。
- 人参の卵焼き(2等分)**
- ①人参はゆず汁の中に入れて揚げる。
 - ②フライパンに①を入れ、蒸す。

- ネー入り玉子焼き**
- ①玉子3個をゆず汁、塩、胡椒、ネーを加えて混ぜる。フライパンで焼く。

ゆず汁

- ①ゆず汁はゆず汁、大葉、ゆず皮を加えて混ぜる。
 - ②ゆず汁はゆず汁、大葉、ゆず皮を加えて混ぜる。
- デザート**
- 果糖(お好み)

料理のコツ

1人分あたりの材料費

約 480 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。