

メニュー : しいらのかぼちゃ入り梅みそソースかけ			
氏名	原田 有彩	年齢	16才
住所			
職業又は学校名	都城泉ヶ丘高等学校	性別	女性
材 料 (4人前)			
しいらの切り身	240 ^{グラム}	(A) だし汁	100cc
かぼちゃ	200 ^{グラム}	薄口しょうゆ	小1 1/3
ひじき	大1 1/2	みりん	大2
大葉	4枚		
小麦粉	適量	(ソース)	
卵	4個	梅干し	4個
ミニトマト	適量	みりん	大2
おくら	適量	マヨネーズ	大6
		味噌	小1
作り方			
<p>① かぼちゃは種を取りAを入れやわらかくゆでる (ひじきは水で戻し一緒に煮る)</p> <p>② ①がやわらかくなったら熱いうちに潰す</p> <p>③ 大葉を刻み、小麦粉・卵・水を入れのりを作る</p> <p>④ たれを作る 梅は種を取り包丁で細かくたたく。梅・味噌を火にかけて練り、冷ましてからマヨネーズを入れて混ぜる</p> <p>⑤ 軽く塩をしたしいらの切り身の真ん中を包丁で開き②を入れる</p> <p>⑥ ③ののりをくぐらせ、熱したフライパンに高さ2～3cmまで油を入れ、中火で2～3分揚げる</p> <p>⑦ かりっとしたら油を切りソースをかける</p> <p>※ 付け合わせのおくらは塩ゆでする</p>			
コツ : 中に入れる具 (かぼちゃ) は入れすぎない のりはゆるすぎないこと			