

メニュー : まぐろの和風口コモコともずくスープ																																																																																			
氏名	駄木純子																																																																																		
学校名	宮崎調理製菓専門学校		性別 女性																																																																																
材 料 (4人前)																																																																																			
<table border="0"> <tr> <td><u>どんぶり</u></td> <td></td> <td>(B) 和風だし</td> <td>1袋</td> </tr> <tr> <td>まぐろのたたき</td> <td>240g</td> <td>水</td> <td>360cc</td> </tr> <tr> <td>アーモンドプードル</td> <td>60g</td> <td>みりん</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>全卵</td> <td>5個</td> <td>刺身しょうゆ</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>塩胡椒</td> <td>適量</td> <td>片栗粉</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>適量</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>600g</td> <td><u>もずくスープ</u></td> <td></td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>150g</td> <td>(C) まぐろのたたき</td> <td>120g</td> </tr> <tr> <td>しらす干し</td> <td>40g</td> <td>新生姜</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>大葉</td> <td>4枚</td> <td>塩</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>トマト</td> <td>100g</td> <td>片栗粉</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>アボカド</td> <td>130g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ</td> <td>20g</td> <td>もずく</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>(A) 玉ねぎ</td> <td>70g</td> <td>三つ葉</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>30g</td> <td>レモンの皮</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>しめじ</td> <td>70g</td> <td>(D) 和風だし</td> <td>1袋</td> </tr> <tr> <td>新生姜</td> <td>30g</td> <td>水</td> <td>1杯</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>(E) 塩</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>薄口しょうゆ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>酒</td> <td>大さじ1</td> </tr> </table>				<u>どんぶり</u>		(B) 和風だし	1袋	まぐろのたたき	240g	水	360cc	アーモンドプードル	60g	みりん	大さじ1	全卵	5個	刺身しょうゆ	大さじ3	塩胡椒	適量	片栗粉	大さじ1	油	適量			ごはん	600g	<u>もずくスープ</u>		大根	150g	(C) まぐろのたたき	120g	しらす干し	40g	新生姜	30g	大葉	4枚	塩	小さじ1	トマト	100g	片栗粉	大さじ1	アボカド	130g			マヨネーズ	20g	もずく	200g	(A) 玉ねぎ	70g	三つ葉	50g	にんじん	30g	レモンの皮	適量	しめじ	70g	(D) 和風だし	1袋	新生姜	30g	水	1杯			(E) 塩	小さじ1			薄口しょうゆ	大さじ1			酒	大さじ1
<u>どんぶり</u>		(B) 和風だし	1袋																																																																																
まぐろのたたき	240g	水	360cc																																																																																
アーモンドプードル	60g	みりん	大さじ1																																																																																
全卵	5個	刺身しょうゆ	大さじ3																																																																																
塩胡椒	適量	片栗粉	大さじ1																																																																																
油	適量																																																																																		
ごはん	600g	<u>もずくスープ</u>																																																																																	
大根	150g	(C) まぐろのたたき	120g																																																																																
しらす干し	40g	新生姜	30g																																																																																
大葉	4枚	塩	小さじ1																																																																																
トマト	100g	片栗粉	大さじ1																																																																																
アボカド	130g																																																																																		
マヨネーズ	20g	もずく	200g																																																																																
(A) 玉ねぎ	70g	三つ葉	50g																																																																																
にんじん	30g	レモンの皮	適量																																																																																
しめじ	70g	(D) 和風だし	1袋																																																																																
新生姜	30g	水	1杯																																																																																
		(E) 塩	小さじ1																																																																																
		薄口しょうゆ	大さじ1																																																																																
		酒	大さじ1																																																																																
<b>作り方</b> <u>(まぐろの和風口コモコ)</u> ①材料Aをフードプロセッサーでみじん切りにする ②ボウルにまぐろのたたき・アーモンドプードル・卵1個と①を入れ捏ね合わせる ③塩胡椒で味付けする。あまり捏ねすぎない ④4等分にして小判型にする ⑤フライパンに油を敷き、④を焼く ⑥材料Bを煮立て⑤のハンバーグに絡める ⑦大根をおろす ⑧目玉焼きを4つ作る ⑨トマトをアボカドをマヨネーズで和える ⑩どんぶりにご飯を適量盛り、まぐろハンバーグ・目玉焼き・大葉・大根おろし・トマトとアボカドのマヨネーズ和え・しらす干しを盛りつける ⑪好みで目玉焼きに塩こしょう、大根おろしに刺身醤油等かける  <u>(もずくスープ)</u> ①材料Cを捏ね合わせ、一口サイズに丸めたものを8個作る ②材料Dを鍋に沸騰させる ③沸騰させた鍋に①で作ったつみれを入れる ④つみれに十分火が通ったら材料Eを入れる ⑤もずく・三つ葉・レモンの皮を2cmほどにカットしたものを入れ、火を止める ⑥スープカップに8分目まで注ぐ																																																																																			
<b>コツ</b> : ハンバーグの具は捏ねすぎない																																																																																			