

メニュー : 手軽にかんたん ~ 洋風&宮崎弁 ~																																																							
氏名	吉田飛鳥																																																						
職業又は学校名	富島高等学校		性別 女性																																																				
<p>材 料 (4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td>とびっこ</td> <td>80<sup>グラム</sup></td> <td>コンソメ</td> <td>1粒</td> </tr> <tr> <td>しいら</td> <td>90<sup>グラム</sup></td> <td>水</td> <td>400ml</td> </tr> <tr> <td>サーモン</td> <td>120<sup>グラム</sup></td> <td>トマトチップ</td> <td>30<sup>グラム</sup></td> </tr> <tr> <td>かいわれ</td> <td>20<sup>グラム</sup></td> <td>バター</td> <td>15<sup>グラム</sup></td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>40<sup>グラム</sup></td> <td>玉ネギ</td> <td>30<sup>グラム</sup></td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>4杯</td> <td>まぐろ</td> <td>30<sup>グラム</sup></td> </tr> <tr> <td>へべず</td> <td>20<sup>グラム</sup></td> <td>しいら</td> <td>30<sup>グラム</sup></td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>16<sup>グラム</sup></td> <td>片栗粉</td> <td>10<sup>グラム</sup></td> </tr> <tr> <td>トマト</td> <td>20<sup>グラム</sup></td> <td>味噌</td> <td>5<sup>グラム</sup></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>バジル</td> <td>1<sup>グラム</sup></td> </tr> <tr> <td>(A) マヨネーズ</td> <td>15<sup>グラム</sup></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>バジル</td> <td>15<sup>グラム</sup></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ</td> <td>5<sup>グラム</sup></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				とびっこ	80 <sup>グラム</sup>	コンソメ	1粒	しいら	90 <sup>グラム</sup>	水	400ml	サーモン	120 <sup>グラム</sup>	トマトチップ	30 <sup>グラム</sup>	かいわれ	20 <sup>グラム</sup>	バター	15 <sup>グラム</sup>	チーズ	40 <sup>グラム</sup>	玉ネギ	30 <sup>グラム</sup>	ごはん	4杯	まぐろ	30 <sup>グラム</sup>	へべず	20 <sup>グラム</sup>	しいら	30 <sup>グラム</sup>	砂糖	16 <sup>グラム</sup>	片栗粉	10 <sup>グラム</sup>	トマト	20 <sup>グラム</sup>	味噌	5 <sup>グラム</sup>			バジル	1 <sup>グラム</sup>	(A) マヨネーズ	15 <sup>グラム</sup>			バジル	15 <sup>グラム</sup>			薄口しょうゆ	5 <sup>グラム</sup>		
とびっこ	80 <sup>グラム</sup>	コンソメ	1粒																																																				
しいら	90 <sup>グラム</sup>	水	400ml																																																				
サーモン	120 <sup>グラム</sup>	トマトチップ	30 <sup>グラム</sup>																																																				
かいわれ	20 <sup>グラム</sup>	バター	15 <sup>グラム</sup>																																																				
チーズ	40 <sup>グラム</sup>	玉ネギ	30 <sup>グラム</sup>																																																				
ごはん	4杯	まぐろ	30 <sup>グラム</sup>																																																				
へべず	20 <sup>グラム</sup>	しいら	30 <sup>グラム</sup>																																																				
砂糖	16 <sup>グラム</sup>	片栗粉	10 <sup>グラム</sup>																																																				
トマト	20 <sup>グラム</sup>	味噌	5 <sup>グラム</sup>																																																				
		バジル	1 <sup>グラム</sup>																																																				
(A) マヨネーズ	15 <sup>グラム</sup>																																																						
バジル	15 <sup>グラム</sup>																																																						
薄口しょうゆ	5 <sup>グラム</sup>																																																						
<p>作り方</p> <p>(どんぶり)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ご飯が温かいうちにへべ酢と砂糖を入れてうちわであおぎながら混ぜ酢飯を作る</li> <li>② とびっことごはんを交互に入れてミルフィーユ風にする</li> <li>③ いちばん上にかいわれをのせる</li> <li>④ サーモンの上にチーズをのせてあぶる</li> <li>⑤ しいらは茹でる。(A) の材料を混ぜてかける</li> <li>⑥ きれいののせれば出来上がり</li> </ol> <p>(トマトスープ)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① まぐろとしいらをたたいて細かくする。味噌と混ぜ合わせ、片栗粉をまぶしてつみれにする</li> <li>② 玉ネギをバターで黄金色になるまで炒める</li> <li>③ 水を入れて温まったらコンソメを入れる</li> <li>④ 魚で作ったつみれを入れてバジルを上飾りして出来上がり</li> </ol>																																																							
<p>コツ : ご飯は温かいうちに酢飯にする。スープは玉ネギをしっかり黄金色にする。つみれはしっかり味噌で味付けする</p>																																																							