

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	栄養満点！宮崎県産たぶりのワポレット	応募部門	プロ：チャレンジ どちらかにO印
氏名	甲斐 昌南 (17歳)	性別	男・女
学校名	延岡学園高等学校	連絡先	() - ()



材料 ※4人分

- ・ミイラ 4切れ
- ・オリーブ油 適量
- ・にんにく 1H
- ・玉ねぎ 10
- ・トマト 10
- ・ワカメ 大6
- ・しょうゆ 小1
- ・しょう油 小1
- ・たけのこ 100g
- ・しょう油 小2
- ・レタス (枚) 30g
- ・にんじん 20g
- ・まぐろ 20g
- ・しょうゆ 大1
- ・オリーブ油 小2
- ・酢 小2
- ・みりん 小2
- ・塩、こしょう 少々
- ・しそ 少々
- ・ちりめん 50g
- ・しょうが 10
- ・昆布 5cm
- ・米 2合
- ・しいたけ 大10
- ・酒 大2
- ・塩 小1/2

作り方 (ミイラ)

1. ミイラは皮の表面に十字に切れ目を入れ塩、こしょうをふる。皮の方からオリーブ油で焼く。
2. 鍋にオリーブ油を入れにんにくを入れ炒め、玉ねぎ、トマト、ワカメの川俣で入れしょうゆを入れる。塩、こしょうで味を整える。(器に盛り、ソースをかけ、セルフィーユをのせる。

(たけのこ)

にんにくはみじん切り、玉ねぎもみじん切り、トマトもみじん切り。

1. たけのこは3等分にし塩、こしょうをしておく。
2. レタス、にんじん、まぐろはせん切りにし、たけのこの上のせて巻く。
3. しそ以外の調味料を合わせる。
4. 器に2を盛りつけ、土かきをかける。最後にしそをしぼる。

(しょうが)

1. 米は洗って浸漬しておく。
2. 炊飯器に米、酒、塩を加え軽く混ぜ、ちりめん、しょうが、昆布をのせて炊く。
3. 炊き上がった後昆布を除き、しいたけを加えすくって混ぜる。しょうがはみじん切り。

料理のコツ	1人分あたりの材料費
トマトソースは簡単に作れるレシピになってます。 野菜の切り方をしっかり守れば見た目も味も良くできると思います。	約 630 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。