

# 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 休日ランチのワンプレート	応募部門 プロ (チャレンジ) どちらかに○印
氏名 尾崎 海里 (15歳)	性別 男・女
学校名 延岡工業高校	連絡先 ( ) - ( )



**材料 ※4人分 <主食>**  
 サンドイッチ用パン... 8枚 レタス... 適量  
 シイラの切り身(小)... 8枚  
 塩コショウ、パン粉、小麦粉... 適量  
**<タルタルソース>** たまご... 1個くらい  
 たまご... 2個 酢し酢、小せじ  
 玉ねぎ 1/2個 塩コショウ... 適量  
 マヨネーズ... 大せじ  
**<主菜>**  
 シーフード... 190g  
 (えび、いか、ほたてなど)  
 玉ねぎ... 1/2個  
**<ソース>**  
 バター... 18g 白胡椒... 適量  
 薄力粉... 大せじ  
 牛乳... 30ml (上かけ、ピザチーズ、パン粉)  
 顆粒コンソメ... 小せじ1

**作り方** <サンドイッチ> ①  
 1. キッチンペーパーで切り身の水分をしっかりと取る。  
 2. 両面にしっかりと塩コショウをする。  
 3. 冷蔵庫で15分ほどおかせる。  
 4. 小麦粉、パン粉、たまごをつけて揚げる。  
**<タルタルソース> ②**  
 1. たまごを水からいれ、沸騰したら弱火で15分  
 玉ねぎはみじん切りにし、水に20分さらす。  
 2. 剥いたゆでたまごを黄身と白身にわけて  
 黄身はボールへ、白身はみじん切りにしてボールへ入れる。  
 3. 玉ねぎの水をキッチンペーパーでしぼり、酢し酢に混ぜる。  
 4. 上の材料にマヨネーズを加え、混ぜる。  
 ①と②を組み合わせて完成!!

1. 玉ねぎを短ざく切りに。  
 2. フライパンにオリーブ油を熱して玉ねぎを炒める。  
 3. 鍋にバターを溶かし、薄力粉を加え  
 粉の湿りがなくなるまで混ぜ、牛乳を2回くらいに  
 分けて入れ、その後コンソメ、白胡椒を加える。  
 (ソースをつくる↑↑)  
 4. ソースにとろみがつき、完成したら、具材を加え  
 混ぜる。皿にうつし、上からピザチーズ等をかける。  
 5. オーブン200℃で15分間焼く。

**料理のコツ**  
 ・ソースは焦がさないように木べらでゆき、<sup>しっかりと</sup>混ぜる。  
 ・混ぜるときに薄力粉が固まってしまうようにする。

**1人分あたりの材料費**  
 約 300 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。