

○審査員特別賞「ふわ！サク！ぶりカツ！」（親子の部）



材料（4人分）

・ブリ切身	200 g	・片栗粉	大さじ2	・揚げ油	適量
・れんこん	150 g	衣	〔小麦粉 水溶き卵 パン粉〕	・トマト	1個
・高野豆腐	1個			・キャベツ	1/4個
・塩	適量			・レモン	1個
・コショウ	適量	・トンカツソース	適量		

【作り方】

- ① むるま湯で高野豆腐をもどしておく。
- ② ブリの切身（皮を取って）をぶつ切りにして、塩・コショウをまぶしておく。
- ③ れんこん、①の高野豆腐の水気を切って、すりおろし、②と一緒にする。
- ④ ③に片栗粉をまぶして、混ぜる。
- ⑤ ④を小判型の大きさに形を整え、小麦粉 → 水溶き卵 → パン粉の順番で衣をつける。
- ⑥ 180℃の油で揚げる。
- ⑦ 一口大の大きさに切って器に盛り、キャベツの千切り、レモンのくし型切り、トマトを盛りトンカツソースを添える。

【アピールポイント】

少量のブリに高野豆腐で量を増やし、すりおろしたレンコンでふんわり感を出して、トンカツ風に仕上げました。