

○優秀賞「ヒラメのヘルシー春巻き」(学生の部)



材料 (4人分)

・ヒラメ	1匹	・コショウ	少々	A	マヨネーズ	45g
・春巻きの皮	5枚	・酒	少々		卵	2個
・かぼちゃ	1/4個				玉ねぎ	1/2個
・いんげん	5個				パセリ	3房
・パプリカ(赤)	1/4個				レモン汁	少々
・スライスチーズ	5枚				赤かぶら漬け	10g
・塩	少々				ピクルス	10g

【作り方】

- ① ヒラメは塩をふり、酒につけておく。 → 焼く(皮の方から)
- ② かぼちゃは、3mm厚に切り茹でる。いんげんも茹でて、氷水につけておく。(2等分にする)パプリカは2mm厚に切る。
- ③ 春巻きの皮は半分に切り、かぼちゃ、焼いたヒラメ、いんげん、パプリカ、半分に切ったチーズをのせ、巻いて、少量の油で焼く。
- ④ 卵は茹でて、裏ごしし、玉ねぎ、パセリ、赤かぶら漬け、ピクルスもみじん切りにしておく。
- ⑤ Aの具材を混ぜて、塩・コショウで味の調整をする。

【アピールポイント】

女性の方向けに、ダイエット中でもカロリーを気にせず、おいしいものを食べてもらいたいと思い、春巻きを揚げずに焼きました。

焼くことにより、カロリーを抑えることができます。また、切った時の色合いを考え、かぼちゃ、いんげん、パプリカを入れました。

タルタルソースの中に赤かぶら漬けを加えることによって色合いと食感を出してみました。