

○優秀賞「さっぱり、しっかりあったまる！ ブリと島レモンのポトフ」(学生の部)



材料 (4人分)

・ブリ	2切れ	・人参	1本	・コンソメ	2個
・塩	少々	・しゃぶもち	2枚	・油	小さじ1
・大根	1/2本	・レモン	1個	・水	800cc
・さつまいも	2本	・キャベツ	2枚	・酒	小さじ2

【作り方】

- ① ブリにレモン汁と酒をかけて、塩を少々ふりかけ3分おく。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ 大根と人参を下ゆでする。
- ④ 油をひいたフライパンでブリを焼く。
- ⑤ 野菜に水とコンソメスープを入れて、煮る。味をみて塩で調整する。
- ⑥ もちは小さく切り、野菜が柔らかくなったら火を止めて入れる。
- ⑦ レモンを切ってねじる。
- ⑧ 盛り付けて完成

【アピールポイント】

子供でも食べやすいように、さつまいもを使って甘みをプラスしました。
ブリの臭みを消すために下準備にレモン汁を使用しました。
また、食感のためにもちを小さくして入れました。
彩りも鮮やかにしてみました。