

○最優秀賞「酢鰯」(家族の部)



材料 (4人分)

ブリ	2切れ	酢	大さじ3
玉ねぎ	1個	しょうゆ	大さじ1
ピーマン	2個	和風だし	小さじ1
にんじん	1/2本	ポンジューズ	小さじ1
片栗粉	小さじ1	砂糖	大さじ4
しょうが	適量	ケチャップ	大さじ3

【作り方】

- ① 野菜を乱切りに切り、にんじんをゆがく。
- ② ブリを角切りにしてしょうが汁、塩をふりかけて、しばらくおく。
- ③ ブリを油で揚げる
- ④ フライパンに野菜を入れ、火が通ったらブリを入れて、タレをかけて出来上がり。

【アピールポイント】

今が旬の活ブリを使って酢豚風アレンジしました。  
隠し味にポンジューズを入れて、愛媛愛をプラスしました。