○優秀賞「鯛クリームコロッケ」（学生の部）



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 材料（4人分） | | | |
| 鯛（切り身） | 100g | マヨネーズ | 60ｇ |
| 玉ねぎ | 中1/2個 |  |  |
| バター | 大さじ4 | ウスターソース | 10ｇ  ソース |
| 小麦粉 | 1/2カップ |  |  |
| 牛乳 | 400g  鯛クリームコロッケ | キャベツ | 適量 |
| 塩・こしょう | 適量 | ニンジン | 適量 |
| 片栗粉 | 適量 | 水菜 | 適量 |
| パン粉 | 適量 | サラダ |  |
| 溶き卵 | 適量 | プチトマト | 1個 |
| パプリカ赤・黄 | 1/4個 |  |  |
| 枝豆（皮つき） | 50ｇ |  |  |
| ゆで卵 | 1個 |  |  |
| 揚げ油 | 適量 |  |  |

【作り方】

（鯛クリームコロッケ）

1. 卵を15分茹でる。

枝豆を茹で、茹で上がったら皮から身を取る。

1. 玉ねぎは荒みじん切りにし、鯛の身も小さく切っておく。

パプリカ赤・黄とゆで卵をみじん切りにする。

1. バターで温めたフライパンに玉ねぎ、パプリカを半透明になるまで炒める。
2. 小麦粉を加え、全体に馴染ませる。
3. 牛乳を加え、水っぽさが無くなるまで煮詰める。
4. 鯛、ゆで卵、枝豆、塩・こしょうを加える。
5. バットに入れ冷蔵庫で冷やす。
6. 冷えたら俵型に丸め、片栗粉、溶き卵、パン粉を付ける。
7. 油で揚げる。

（ソース）

1. マヨネーズとウスターソースを混ぜる。

（サラダ）

1. キャベツ、ニンジン、水菜を千切りにする。

（仕上げ）

1. ⑩のソース、⑪のサラダ、お好みに応じてプチトマトを盛り付けて完成。

【アピールポイント】

　クリームの味に負けず鯛の味がしっかりとあり、サクッとふわっとしていて食感も楽しめます。また、家で作ると子供に合わせて大きさや量を変えることができ、ソースも子供の好きな味になっています。