

○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	ウスターソース	10g
バター	大さじ 4	キャベツ	適量
小麦粉	1/2 カップ	ニンジン	適量
牛乳	400g	水菜	適量
塩・こしょう	適量	プチトマト	1 個
片栗粉	適量		
パン粉	適量		
溶き卵	適量		
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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 小麦粉を加え、全体に馴染ませる。
- ⑤ 牛乳を加え、水っぽさが無くなるまで煮詰める。
- ⑥ 鯛、ゆで卵、枝豆、塩・こしょうを加える。
- ⑦ バットに入れ冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ 冷えたら俵型に丸め、片栗粉、溶き卵、パン粉を付ける。
- ⑨ 油で揚げる。

(ソース)

- ⑩ マヨネーズとウスターソースを混ぜる。

(サラダ)

- ⑪ キャベツ、ニンジン、水菜を千切りにする。

(仕上げ)

- ⑫ 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。