

○優秀賞「鯛のステーキ風 ～野菜も食べタイ！～」(親子の部)



材料 (4人分)

| | | | | | | |
|-------|------|---------|-----|---|------|----------|
| ・鯛(身) | 4切れ | ・揚げ油 | 適量 | } | 砂糖 | 大さじ1と1/2 |
| ・塩 | 少々 | ・玉ねぎ | 40g | | しょう油 | 大さじ1と1/2 |
| ・酒 | 小さじ1 | ・カットワカメ | 2g | | 酢 | 大さじ1 |
| ・コショウ | 少々 | ・水菜 | 1株 | | 油 | 大さじ1 |
| ・薄力粉 | 大さじ1 | ・パプリカ 赤 | 1個 | | 塩 | 小さじ1/2 |
| ・片栗粉 | 大さじ1 | ・パプリカ 黄 | 1個 | | | |
| | | | | | | |

【作り方】

- ① 鯛に塩をふり、5分程置いたら水気をふき取る。この後、酒、コショウをふる。
- ② ビニール袋に薄力粉と片栗粉を入れ、口を閉じて混ぜ、ここへ①の鯛を入れて粉をまぶす。
- ③ 鯛を揚げる。
- ④ 玉ねぎはすりおろし、調味料と合わせひと煮立ちする。
- ⑤ ④へ③を入れ、全体を軽く混ぜ、火を止める。
- ⑥ ワカメは水につけて戻しておく。
水菜は洗って2~3cmのざく切りにする。
パプリカは種を取り、素揚げする。
- ⑦ 皿に野菜を彩りよく盛り付け、鯛を置く。

【アピールポイント】

ステーキのような味付けで、魚を使ってヘルシーに仕上げました。
油で揚げたので、口の中に入れた時はカリッ、中の身はフワフワです。
色々な野菜を入れて彩り良くしました。