

○佳作「フィッシュフォンデュ☆」(学生の部)



材料 (4 人分)

・ 鯛	140 g	・ 卵	1 個	・ みそ・マヨネーズ	200 g
・ じゃがいも	200 g	・ 小麦粉	大さじ 2 強	・ ケチャップ	200 g
・ バター	10 g	・ 油	適量	・ チーズ	400 g
・ 塩	小さじ 1/2	・ ブロッコリー	100 g	(溶かしたもの)	

【作り方】

- ① 鯛を耐熱皿に入れ、ラップをかぶせ、電子レンジ (500W) で 5 分加熱する。
- ② ①の皮と骨を取り除いてフライパンに入れ、ほぐしながらポロポロになるまで炒る。
- ③ じゃがいもにラップをして、電子レンジで 9 分加熱する。皮を剥いて、熱いうちにつぶす。
さらに、バター・塩・溶いた卵を加えてよく混ぜる。
- ④ 食べやすい大きさに分け、丸める。
- ⑤ 小麦粉をまぶして 170℃の油で揚げる。
- ⑥ ブロッコリーを茹でる。
- ⑦ チーズにフォンデュして食べる。

【アピールポイント】

フォンデュすることで、子供も大人も楽しめる料理になっています！