

○最優秀賞「ハマチの洋風サンド揚げ」(学生の部)



材料 (4人分)

・ハマチ	片身	■ホワイトソース	
・ホウレンソウ	2本	・小麦粉	大さじ4
・とろけるチーズ	2枚	・バター	2かけ
・レモン、トマト	各 1/2 個	・牛乳	250 cc
・揚げ油	適量	・塩・コショウ	少々

【作り方】

- ① ハマチに塩、こしょうをふる。
- ② ホワイトソースを作る。鍋にバターを入れ、小麦粉を加え、焦がさないように炒め、温めた牛乳を少しずつダマにならないよう混ぜながら加え、塩・コショウで味付けする。
- ③ ②に茹でて小さく切ったホウレンソウを入れる。
- ④ ハマチにチーズとソースをはさんで、小麦粉、卵、パン粉の順につけて、油で揚げる。

【アピールポイント】

口に入れて噛んだ時にサクッという食感がきた後に、中に入っているチーズとソースのトロトロがとてもイイ感じます。