

○優秀賞「揚げブリのごちそうサラダ」（親子の部）



材料（4人分）

・ブリの切身	300 g	・味噌＋しょう油	大さじ 1＋大さじ 1/2
・里芋	250 g	・マヨネーズ＋牛乳	50 g ＋ 大さじ 1
・れんこん	150 g	・砂糖	大さじ 1
・にんじん	50 g	・片栗粉	適量
・水菜	80 g	・塩	小さじ 1
・しょうが	適量	・みりん	大さじ 1

【作り方】

- ① ブリを短冊切りのように切って、しょうがのしぼり汁と塩で下味を付け、15分くらいたったら、水気をふいて片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 里芋は皮をとり、短冊切りにして素揚げする。
- ③ れんこんは皮をとり、5mm位のイチョウ切りにして茹でる。
- ④ にんじんは短冊に切り、れんこんと一緒に茹でる。
- ⑤ 水菜は3cmの長さに切り、よく水を切っておく。
- ⑥ みそ（大1）をしょう油（大1/2）、みりん（大1）、砂糖（大1）とよく練り、マヨネーズと牛乳で薄めてドレッシングにする。
- ⑦ ①～⑤をボールで均一に混ぜて器に次ぎ分け、⑥のみそマヨネーズ（ドレッシング）を添える。
- ⑧ 食べる時に適量のみそマヨネーズをかけていただく。

【アピールポイント】

みそマヨネーズで魚のくせが消えるので誰でも美味しく食べる事ができます。
水菜をはじめとする色々な野菜も沢山入れて食感も良く、栄養のバランスもバッチリです。