

○優秀賞「鯛でザクッと生春巻き」(親子の部)



材料 (4人分)

・生春巻きの皮	8枚	・小麦粉	適量
・鯛	片身	・卵	1個
・レタス	1/4個	・パン粉	適量
・大根	1/4本		
・ニンジン	1本		
・塩	適量		
・コショウ	適量		

ソース

[	マヨネーズ	大さじ2
	ケチャップ	大さじ1
	レモン汁	小さじ1
[	マヨネーズ	大さじ2
	わさび	小さじ2
	しょう油	少々

【作り方】

- ① 鯛の骨を取り、皮に切り込みを入れ、スティック状に切り、塩コショウをする。
- ② ①に小麦粉、卵、パン粉を付ける。
- ③ レタスを千切りにする。
- ④ 大根を千切りにして塩をする。
- ⑤ ニンジンも千切りにして塩をする。
- ⑥ ②をフライにする。
- ⑦ ④、⑤をそれぞれ絞る。
- ⑧ ③、⑥、⑦を生春巻きの皮で巻く。
- ⑨ ⑧とソースのA, Bを皿に盛り付ける。

ソース

- A マヨネーズ、ケチャップ、レモン汁を混ぜる。  
 B マヨネーズ、わさび、しょう油を混ぜる。

【アピールポイント】

副菜になりがちな生春巻きですが、鯛の存在感があり、味もしっかりついているのでメインにしてもいいと思います。これだけで栄養バランスがとれています。子供も野菜がたくさん食べられます。