

○佳作「親子で鯛井」（親子の部）



材料（4人分）

・鯛の切身	500 g	A	だし	500cc	・米	2合
・玉ねぎ	1個		砂糖	大さじ2	・しょう油	大さじ1
・卵	5個		しょう油	大さじ2	・酒	大さじ1
・みかん	3個		みりん	大さじ1	・昆布	適量
・塩・コショウ	適量	ねぎ		2~3本		
・天ぷら粉	適量	揚げ油		適量		

【作り方】

- ① みかんを搾っておく。
- ② 鯛の切身を身と骨に分ける。米を洗って調味料を入れて、鯛の骨の部分のをせて炊く。
- ③ 切身に塩・コショウをして、みかんの搾り汁につけておく。
- ④ 玉ねぎを薄くくし形に切り、水に入れて火をつける。柔らかくなったらAで味付けをする。
- ⑤ 天ぷら粉にみかんの搾り汁と水を入れて混ぜ、③の鯛を入れて揚げる。
- ⑥ ④に溶き卵を流し込み、卵とじをつくる。
- ⑦ 炊き上がったご飯の周りに卵とじのをせ、真ん中に鯛の天ぷらのをせ、ねぎをかける。

【アピールポイント】

子供がモリモリ食べれるように、卵とじ風にして、愛媛県産のみかんを使用したところ。