

○審査員特別賞「鯛のトマトアルミボイル蒸し」(学生の部)



材料 (4人分)

・真鯛切身	4切	・玉ねぎ	1/2個	・塩	少々
・トマトソース	1缶	・しめじ	1/4パック	・コショウ	少々
・じゃがいも	1個	・かいわれ	1/4パック	・オリーブ油	少々

【作り方】

- ① 鯛に塩をふっておき、生臭さを取り除く。
- ② じゃがいもをイチョウ切りにして蒸し器で蒸す。
- ③ 玉ねぎを薄く切り、しめじを食べやすい大きさに割く。
- ④ 玉ねぎ、しめじを一緒に塩・コショウで炒めておく。
- ⑤ トマトソースに塩・コショウを加えて味を整える。
- ⑥ じゃがいもが蒸せたら、蒸し器から取り出し、鯛は塩を洗い流しておく。
- ⑦ アルミホイルを敷き、下からじゃがいも、鯛、玉ねぎ、トマトソース、しめじの順に敷き 20 分間蒸す。
- ⑧ かいわれを最後に盛って完成。

【アピールポイント】

手軽にある食材で作りました。