

○優秀賞「ぶりパン」(親子の部)



材料 (4 人分)

・ぶり	300 g	・パン粉	適量	・キウイ	2 個
・白菜	1~2 枚	・油	適量	・マスタード	適量
・玉ねぎ	小 1 玉	・キャベツ	1/4 個	・とんかつソース	適量
・しょうが	1 片	・人参	1/3 本		
・高野豆腐	1 個	・すりゴマ (白)	大さじ 3	(A) 塩	小さじ 1/2
・塩、コショウ	少々	・レタス	1/2 個	水	大さじ 3
・片栗粉	大さじ 2	・パン	4 個	(B) マヨネーズ	大さじ 5
・小麦粉	適量	・生クリーム	適量	りんご酢	大さじ 1
・卵	1 個	・イチゴ	8 個	砂糖	小さじ 1

【作り方】

- ① キャベツ、人参を千切りにして (A) を混ぜる。20 分程度！
- ② 高野豆腐をぬるま湯で戻す。
- ③ ブリの切身、白菜、玉ねぎを適当な大きさに切り、しょうがと高野豆腐もフードプロセッサーに入れて塩・コショウをして混ぜ合わせる。
- ④ ①の水気をしっかり切ってボウルに入れ、(B) を加え混ぜる。ゴマとコショウを振って、ざっくりと混ぜる。しばらくおいて味をなじませる。
- ⑤ ③に片栗粉を入れ、種を成形して小麦粉⇒水溶き卵⇒パン粉を付けて 170℃の油で揚げる。
- ⑥ パンにマスタードを塗り、レタス⇒コールスロー⇒ぶりカツの順に盛り付ける。
ぶりカツにはとんかつソースをつける。

【アピールポイント】

前日に料理した「ぶりカツ」や「コールスロー」が残っていたら、パンにはさみ、果物をのせてワンプレート朝ごはん！

時間をかけなくても、朝からガッツリ！