

● 料理のテーマ

鯛まる君お子様ランチー中華風ー

● アピールポイント

【意気込み・料理のポイントなど】

子どもが食べやすい料理を考えました。また、彩りや栄養、味や触感との兼ね合いも考慮しつつ、試行錯誤を繰り返しました。ポイントはホットケーキミックスを使い、鯛をスナック感覚で食べられるようにしたこと。生地に桜エビや青のりを加え、見た目や栄養面の工夫もしました。サラダには柑橘やイチゴを添えて季節感も出し、お子様ランチ風にワンプレートに盛り付けてみました。

● レシピ (2人前)

【1品目】(料理名) 天津飯とろける鯛めし

<材料(分量)>

- <飯>・米 1合・卵 2個・鯛の切り身A ・塩 少量
- <鯛スープ>・水 1ℓ・調理酒 大さじ1・鯛の頭、中骨
- <餡>・水 150ml・砂糖 小さじ2・醤油 小さじ2・調理酒 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2・片栗粉 大さじ1・人参 30g・枝豆 適量
- <鯛のバターソテー> 鯛の切り身B・小麦粉・乾燥パセリ・バター 適量

<作り方>

塩・こしょう少々

- ① 鯛の頭、中骨を湯通してから出汁を取る。
- ② 作った出汁と鯛の身で米を炊く。
- ③ 型抜きした人参と、枝豆を茹でる。
- ④ <餡>の材料を混ぜて鍋に入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑤ 鯛の切り身Bに乾燥パセリ、小麦粉をまぶし、バターを引いたフライパンで焼く。
- ⑥ 薄焼き卵をつくる
- ⑦ 型に鯛飯を詰め、薄焼き卵をかぶせて餡をかける。
- ⑧ 彩りに人参と枝豆をそえる。



【2品目】(料理名) 鯛の中華サラダ

<材料(分量)>

- ・鯛の切り身C・レタス 2枚・大根 60g・赤玉ねぎ 1/4・カリフラワー 40g
- ・文旦の果肉 50g・いちご 1個
- <ドレッシング> 醤油 大さじ1・酢 大さじ1・ごま油 適量

<作り方>

- ① レタス、カリフラワー(ゆでる)を1口大にする。文旦をほぐす。大根は細切り。赤玉ねぎは薄切り。いちごは半分に切って、鯛の切り身Cは刺身にする。
- ② <ドレッシング>の材料を混ぜる。
- ③ 盛り付けて、ドレッシングをかけて完成。

【3品目】(料理名) ふわふわ鯛まる君

<材料(分量)>

- ・鯛の切り身D・ブロックチーズ 30g・牛乳 80ml・ホットケーキミックス 120g
- ・マヨネーズ 大さじ2ずつ・青のり・桜エビ

<作り方>

- ① ホットケーキミックスに牛乳、マヨネーズを入れて生地をつくり、2つに分ける。
- ② 一方に青のり、他方に桜エビを加えて混ぜる。
- ③ 鯛の切り身Dとブロックチーズはさいの目に切る。
- ④ タコ焼き器を使いこ焼きの要領で焼く。(油は多めで揚げ焼きのようにする。)
- ⑤ 盛り付けて完成。

