

● 料理のテーマ

おめで鯛！お誕生日会！

● アピールポイント

【意気込み・料理のポイントなど】

子どものお誕生日会を想定してメニューを考案しました。子どもが好きな食材・味であり、かつ栄養がとれるように工夫しました。「おめで鯛“誕生日”というテーマに沿った、見た目にも楽しめるレシピだと思います。最近、魚離れが著しい子どもたちに喜んで食べてもらい、魚を好きになってもらいたいという私たちの願いが込められています。

● レシピ（2人前）

【1品目】（料理名）おめで鯛めしドリア

＜材料（分量）＞

人参60g、ブロッコリー50g、玉ねぎ50g、しめじ40g、サラダ油大さじ1、とろけるチーズ適量

a：牛乳200ml、ホワイトソース缶1個、塩・こしょう少々

b：鯛あら、水200ml、米1合、みりん大さじ1、酒大さじ1、しょうゆ大さじ1、鯛の切り身（薄切り）7切れ

c：パイ生地二枚、鯛の刺身5切れ、ホワイトソース、塩・こしょう少々、卵液少々

＜作り方＞

- ① 型抜きした人参とブロッコリーをゆでる。玉ねぎは薄切りにし、しめじとともにいためておく。
- ② 鯛のあらからだしをとり、bの材料で鯛めしをつくる
- ③ cの材料で鯛形のパイをつくり、オーブンで焼く。
- ④ 鍋にaを入れて、ホワイトソースをつくり、①と合わせる。
- ⑤ 鯛めしを器に入れて、④ とろけるチーズをのせ、200℃のオーブンで10分焼く
- ⑥ ⑤にパイをのせて完成



【2品目】（料理名）おめで鯛カレースープ

＜材料（分量）＞

鯛のあら、水400ml、パプリカ50g、人参50g、玉ねぎ50g、コーン25g、カレー粉2g、コンソメ3g、水溶き片栗粉大さじ1、鯛の切り身4切れ、バター8g、小麦粉大さじ1

＜作り方＞

- ① 鯛のあらからだしをとっておく
- ② 野菜を切り、鍋で炒める
- ③ ②に鯛のだし、カレー粉、コンソメ、水溶き片栗粉を入れて煮込む
- ④ 鯛に小麦粉をまぶし、バターで焼く
- ⑤ ③に鯛のソテーをのせて完成



【3品目】（料理名）おめで鯛ケーキサラダ

＜材料（分量）＞

a：卵2つ、マヨネーズ大さじ2、

b：牛乳40ml、バター8g、塩少々、ジャガイモ350g、

c：ブロッコリー100g、パプリカ20g、レタス20g、ミニトマト50g、にんじん20g、きゅうり50g、鯛の刺身（うすめ）20切れ

d：こしょう少々、みかん果汁45g、オリーブオイル大さじ2、塩少々

＜作り方＞

- ① 卵をゆでてつぶし、マヨネーズで味を調え、bのマッシュポテトと混ぜる。
- ② cの材料を下処理して切る。 ③ dの材料でドレッシングを作る。
- ③ 型に刺身、マッシュポテトの順にいれ、型から出して野菜を飾る。

