

## ●料理のテーマ

子どもから大人、み～んなの心を鯛でつかみタイ！！

## ●アピールポイント

【意気込み・料理のポイントなど】

サンドイッチは衣にコーンフレークを使用しており、ザクザク食感が魅力です。また、子どもがワクワクするような色とりどりの断面もポイントです。サラダは県内産のフルーツで作ったソースを使用し、野菜嫌いの子どものも楽しめるように工夫しました。マスタード炒めは旬の菜の花を使うことで、みんなで春を感じることができます。調理法を変えることでいろいろな鯛が味わえるメニューにしました。

## ●レシピ（2人前）

【1品目】（料理名）ザクザク食感に期タイ！鯛フレークカツサンド

材料（分量）：

（鯛カツサンド）

鯛	200g
油	大さじ2
片栗粉	適量
コーンフレーク	適量
卵	1個

（タルタルソース）

固ゆで卵	1個
玉ねぎ	1/2個
マヨネーズ	大さじ4
塩・胡椒	適量

（サンドイッチ）

紫キャベツ	1/6玉
にんじん	1/3本
マヨネーズ	大さじ3
サラダ菜	2枚
食パン6枚切り	4枚

作り方：

（タルタルソース）

- 1 玉ねぎをみじん切りにする
- 2 固ゆで卵をフォークでつぶす。
- 3 ①と②とマヨネーズ、塩胡椒を混ぜ合わせる。

（鯛カツサンド）

- 1 コーンフレークを砕く。  
☆ザクザク食感にするためには砕きすぎないように注意！
- 2 紫キャベツ・人参を千切りし、サラダ菜を適度な大きさにちぎって準備しておく。
- 3 鯛を半分にし、片栗粉・溶き卵・コーンフレークの順につけ、少量の油で揚げ焼きにする。
- 4 食パンの片面にマヨネーズを塗る。  
☆食パンをアレルギー対応のものに変えると他(カツの衣)は小麦粉不使用のためアレルギーにも対応できる！
- 5 揚げた鯛のカツが真ん中にくるよう、タルタルソースと②をのせ④で挟む。
- 6 ラップで包み、10分ほど置きカットする。  
☆ラップで包むことにより形が崩れにくく断面がきれいに見える！
- ⑦ お好きな野菜やフルーツとともに盛り付ける。

【2品目】(料理名) 耐えがタイおいしさ! 県内産みかんとキウイのカルパッチョ風サラダ

材料(分量):

鯛	80g
オリーブオイル	大さじ1
サラダ菜	好きな量
ラディッシュ	1個
塩・胡椒	適量
ディル	適量

(キウイソース)

キウイ	1個
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1

(オレンジソース)

みかん(ダイダイ)	1/2個
白ワイン	少量
塩	1つまみ
砂糖	小さじ1/2
胡椒	適量
オリーブオイル	小さじ1

作り方:

(キウイソース)

- キウイをつぶし、調味料を合わせる。

(オレンジソース)

- みかんをしぼり、調味料を合わせる。

☆校内で採れたみかんと、生産量日本一の愛媛県のキウイを使用して地産地消!!

(カルパッチョサラダ)

- 1 鯛を薄切りにする。
- 2 サラダ菜と輪切りにしたラディッシュ、①を盛り付ける。
- 3 塩胡椒をふり、オリーブオイルをかける。
- 4 お好きなハーブをのせる。

☆ディルは魚料理に合うためGOOD!

【3品目】(料理名) 旬の野菜をタイ駿! 菜の花と鯛のマスタード炒め

材料(分量):

鯛	110g
菜の花	2/3束
にんにく	1片
白ワイン	小さじ1
片栗粉	適量
粒マスタード	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
塩・胡椒	適量

作り方:

- 1 鯛を一口大に切り、片栗粉をまぶす。  
☆小麦粉ではなく片栗粉を使用し、小麦アレルギーにも対応できる!
- 2 菜の花を適度な大きさに切り、にんにくの皮をむきスライスする。
- 3 オリーブオイルとにんにくをフライパンに入れ、にんにくが少し色づくまで炒める。
- 4 ③に①と②を入れ、鯛に焼き色がつくまで焼く。
- 5 ④に白ワインを入れ、蒸し焼きにする。  
☆蒸し焼きにすることで鯛がふっくらする!
- 6 塩胡椒、マスタードを加え、味を調える。

