

## ●料理のテーマ

笑顔100点 Smile Lunch

## ●アピールポイント

【意気込み・料理のポイントなど】

主食・主菜・副菜をバランスよく取り入れた一食を考えました。鯛のそぼろ丼は、子供に喜んでもらえるよ

うに、4色の食材を綺麗に盛り付けました。鯛カツには愛媛の特産物である鯛と今が旬のみかんを使って、

揚げ物だけどさわやかで何個でも食べられると思ってもらえるカツにしました。3品目のポテトサラダにも

鯛を入れ、鯛の塩気とマヨネーズがとてもよく合い野菜嫌いな子供でも好きになるサラダにしました。

## ●レシピ(2人前)

【1品目】(料理名)鯛のカラフル4色丼

材料(分量):

鯛あら、切り身	130g	ごま油	小さじ1
醤油	大さじ4	ラー油	3滴
みりん	大さじ2	ごはん	150g
砂糖	大さじ1	紅ショウガ	お好みの量
塩	2つまみ	卵	1個
小松菜	110g		

作り方:

1. 卵に塩コショウをし、箸でほぐしながら炒り卵を作る。
2. 小松菜をゆで、細かく切り、ごま油小さじ1とラー油3滴で和える。
3. 鯛のあらとポテトサラダに使用する鯛は霜降りをする。
4. お湯を沸かし、塩を入れ、霜降りしたあらを3分煮立てる。
5. お湯から出したら骨を外す。
6. フライパンに移し、ほぐしながら醤油大さじ2、水大さじ2、みりん大さじ2、砂糖大さじ1を入れ水分が飛ぶまで火にかけてながら炒り煮する。
7. あらをゆでたゆで汁に大さじ2の醤油を入れ、ご飯を炊く。
8. 炒り卵、小松菜、鯛そぼろをご飯の上に交互に盛り付け、紅ショウガを中心に置いたら完成

【2品目】(料理名)ほんのりみかんのサクサク鯛カツ

材料(分量)

鯛	500g		
小麦粉	適量	みかんの皮	10g
卵	1個	抹茶塩	適量
パン粉	適量	みかん	2/1

作り方:

1. みかんの皮をおろし金ですりおろす。
2. みかんの皮とパン粉を混ぜ合わせておく。
3. みかんとパン粉を薄く5mm幅の斜め切りにする。
4. 小麦粉、卵、みかんの皮入りパン粉の順番につけ、170度の油でさっと揚げる。
5. 3等分にカットし、みかんと抹茶塩の上に鯛カツを盛り付け完成

【3品目】(料理名)具材ゴロゴロ鯛のポテトサラダ

材料(分量):

ジャガイモ	・150g	塩コショウ	・適量
きゅうり	・25g	マヨネーズ	・大さじ2
人参	・45g	鯛	・270g
ハム	・2枚		

作り方:

1. ジャガイモの皮をむき、小さめにカットし、竹串が通るまでゆでる。
2. 人参は輪切り(5mm)にし、ハムと一緒に型どり、人参はジャガイモと一緒にゆでる。
3. きゅうりも輪切り(5mm)にし、塩もみする。
4. 霜降りした鯛をゆでる。ゆであがったら塩コショウをする。
5. 熱いうちにジャガイモをつぶす。
6. ジャガイモ、人参、きゅうり、ハム、ほぐした鯛をマヨネーズで和える。
7. 盛り付けて完成

