

●料理のテーマ

僕にもできるよ タイチャイナ

●アピールポイント

餃子や天津飯など子供から大人に喜ばれるレシピにしました。餃子はコーン、もち、タイと梅、タイの2種

類の味にし、小さい子でも鯛と一緒においしく食べられるようにしました。餃子は小さい子でも手伝いをす

ることができるので、家族で楽しく作れるレシピになっています。

また、中華スープは旬の野菜を使っているので栄養もたくさんとることができます。

●レシピ（2人前）

【1品目】（料理名）鯛の中華スープ

材料（分量）：しょうゆ…大さじ2 はくさい20g はるさめ10g
みりん…大さじ4
ごま油…小さじ1 玉ねぎ40g
酒…大さじ6 鯛100g

作り方：①鯛の切り身と玉ねぎをみじん切りしたものに生姜少々、塩少々を入れて団子状にまとめる。
②鯛に塩を振って水分を取りだしをとる。あらでとっただしに調味料（ごま油、しょうゆ、みりん、酒）を入れ、野菜とはるさめ、①を入れる。
完成

【2品目】（料理名）鯛津飯

材料（分量）：米…2合 鯛のだし汁…2合分 卵…約4個分 水溶き片栗粉小さじ1 ニンジン10g
味の素…少々 鯛の皮つき身50g 鯛のだし汁 酒…大さじ2
鯛の身を少し 塩…少々 醤油…大さじ2 みりん…大さじ2

作り方：鯛のあらに塩をかけて出てきた水分を拭きとる。次に沸騰した水をかけてぬめりをとる。
鯛のだしと皮付きの身・あらを入れ調味料も入れて炊く、その後、卵に鯛の身を少し入れ加熱する。
鯛のだしと調味料の中に水溶き片栗粉をいれてとろみをつけ、上からかける。
色合いをよくするためにニンジンや白菜をおいてもいいです。
完成

【3品目】（料理名）タイ餃子

材料（分量）：コーン…少々 チーズ一枚 玉ねぎ おろししょうが 小さじ1
餅 2枚 ニンニク小さじ1 鯛150g しょうゆ大さじ1 梅2個

作り方：①鯛とみじん切りした玉ねぎに調味料（ニンニク、ショウガ、しょうゆ）を合わせる。
②好きな材料（コーンとチーズ、梅と餅）を餃子の皮に包む。
③180度の油にきつね色になるまで揚げたら完成

