

●料理のテーマ

捌きたくなる一品 ～私に捌かしてください～

●アピールポイント

【意気込み・料理のポイントなど】

この作品は今回の魚料理王選手権のテーマに合わせた子どもが食べたくなるような料理を意識し、簡単かつオシャレに作ることができるレシピに仕上げました。特に洋風のグラタンとマッチしていて、自信のある一品になっています。

●レシピ（2人前）

【1品目】（料理名）捌きたくなるくらい美味しい bream rice

材料（分量）：米 一合 コンソメ小さじ2 塩・胡椒 適量
酒 大さじ1 ベーコン二枚 コーン大さじ2 グリンピース大さじ1 水 適量 鯛60g

作り方：

- 1、米をといで水をきる
- 2、コンソメを少量の水でとく
- 3、米に2と塩・胡椒・酒を入れる
- 4、目盛りまで水を入れる
- 5、グリンピース・コーン・ベーコンをいれ軽く混ぜる
- 6、鯛の切り身を入れる
- 7、炊く

【2品目】（料理名）焼きたくなる bream gratin

材料（分量）：人参 100g 玉ねぎ 100g チーズ60g
ほうれん草 15g トマトソース 1パック 鯛の切り身2つ コンソメキューブ一粒
水 大さじ1 油 小さじ1

作り方：

- 1、人参は短冊切り、玉ねぎは千切りにする
- 2、ほうれん草はゆでて、適当な形に切る
- 3、人参と玉ねぎに火を通し、その中にトマトソースを入れ、煮込む。
（コンソメキューブはこの時入れておく）
- 4、鯛の切り身を皮のほうから焼く。この時油を使用する。
- 5、皿に、3・4をいれ、チーズとほうれん草を盛りつけ、よねつしたオーブン250℃で約15分間焼く

【3品目】（料理名）食べたくなる bream salad

材料（分量）：レタス100g ミニトマト6個程 きゅうり40g コーン大さじ2
鯛の切り身2つ カイワレ大根 10g 塩 適量

作り方：

- 1、水を沸騰させ、塩を入れた沸騰した水に鯛を入れさっと沸騰した水から上げる
- 2、材料の野菜を好みの形にカットし、野菜の盛りつけをする。
- 3、上にカットした鯛を盛りつける。

