

## ●料理のテーマ

大人向け ～お子様ランチ～

## ●アピールポイント

【意気込み・料理のポイントなど】

お子様ランチと聞いて一番に思い浮かんだのが、「オムライス」でした。そこで、鯛の身を存分に使った贅沢なオムライスを作りました。大人向けのお子様ランチなので、カルパッチョやピシソワーズなど、オシャレな献立としました。3品とも鯛の調理法を変えたところもポイントです。食べる人にドキドキ・ワクワクしてもらえるよう、食器や盛り付けにもこだわりました。自分たちらしい料理ができたと思います。

## ●レシピ（2人前）

【1品目】（料理名）鯛のオムライス

<材料（分量）>

- ・ご飯 400g・バター 7g・たまねぎ 1/2個
- ・ベーコン 2枚・卵 4個・人参 30g・鯛
- ・油 大さじ1・塩こしょう 少々

<作り方>

- ① 鯛を三枚おろしにする。
- ② 鯛を一口大に切り、バターと炒める。フライ用の鯛は塩こしょうしておく。
- ③ たまねぎと人参をみじん切りにし、ベーコンを1cmの短冊切りにする。
- ④ フライパンに油を入れて、③を入れて炒める。
- ⑤ しんなりしてきたら、ご飯と塩こしょうを入れて混ぜる。
- ⑥ 混ぜたら最後に②を入れる。
- ⑦ オムライス型に入れ、皿に盛り付ける。
- ⑧ 熱したフライパンに油をひき、溶いた卵を入れ手早く混ぜ、半熟状になれば火からおろす。
- ⑨ ご飯の上に盛り付け、ケチャップをかける。
- ⑩ 飾り付け用の鯛に、小麦粉、卵、パン粉をつけ170度の油でカラッと揚げる。
- ⑪ 鯛のフライをオムライスに立てかけるように盛り付けたら完成。



【2品目】（料理名）鯛のカルパッチョ風サラダ

<材料（分量）>

- ・ミニトマト 2個・ベビーリーフ 適量・黄パプリカ 1/2個
- ・鯛・オリーブオイル 大さじ2・塩 適量・昆布 2枚

<作り方>

- ① 三枚おろしにした鯛をそぎ切りにし、昆布締めにする。
- ② トマトは半分に切り、パプリカは薄切りにする。
- ③ 皿にベビーリーフ、トマト、パプリカ、鯛を盛り付ける。
- ④ 最後にオリーブオイル、塩をかけたら完成。



【3品目】（料理名）鯛のピシソワーズ

<材料（分量）>

- ・じゃがいも 2個・たまねぎ 1/2個・バター 7g
- ・鯛のだし汁 300g・牛乳 50g・パセリ 少々
- ・塩こしょう 適量

<作り方>

- ① 鯛のあらでだしを取る。
- ② じゃがいもを輪切りにして、たまねぎを薄切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れて、じゃがいもとたまねぎを炒める。
- ④ たまねぎがしんなりして、じゃがいもが柔らかくなったら火を止める。
- ⑤ ①③をミキサーに入れて、とろみが出るまで混ぜる。
- ⑥ 混ぜたらミキサーから出し、牛乳と塩こしょうを入れて混ぜる。
- ⑦ 冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ ①のあらに付いた身を取る。
- ⑨ ピシソワーズを皿に盛り付け、パセリとほぐした鯛を散らしたら完成。

