

「きんめだいときのこのジャポネーゼ」

「パリパリまぐろのサラダ」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】

調理時間
約50分

2品を作る
合計の時間

和風クリームと金目鯛の味が絶妙で、きのこ類を豊富に使った秋らしいパスタに仕上げました。

サラダは、マグロ、タコ、駿河湾のサクラエビを使い、アクセントとしてぎょうざの皮を揚げて盛り付け、パリパリ感を楽しめる一品です。



(創作者)

しお ざわ あい り
塩澤 藍里さん
静岡県立藤枝北高校
3年



「パリパリまぐろのサラダ」

主とする魚介類名：マグロ

材 料(サラダ2人分)

マグロ …………… 60g	揚げ油 …………… 適量
サクラエビ(釜揚げ) 10g	
タコ …………… 20g	(ドレッシング)
サニーレタス …… 2枚	砂糖 …………… 大さじ1
グリーンリーフ …… 2枚	バルサミコ酢・大さじ1
レタス …………… 2枚	白だし …………… 小さじ1
パプリカ(赤黄) ……各1/2個	しょうゆ …………… 小さじ1
きゅうり、にんじん、パセリ …………… 適量	レッドペッパー …… 20粒
ぎょうざの皮 …… 2枚	マヨネーズ …… 適量

* * * * * 作り方 * * * * *



①フライパンにオリーブオイルを入れ、マグロの表面を軽く焼く。サクラエビ、タコを炒める。



②パプリカは薄く輪切り、きゅうりは細長くスライス、にんじんは千切り、レタス類はちぎる。



③ぎょうざの皮を細切りし揚げる。

④ドレッシングを作る。

⑤皿に盛り付け、ドレッシングをかける。

