



審査員特別賞



「バター香るうまみたっぷりマグロ団子スパゲッティー」

主とする魚介類名：マグロ

材 料(パスタ2人分)

■マグロ.....100g	ミニトマト.....8個
豆腐.....50g	③にんにく.....2かけ
卵白.....1/2個	オリーブオイル・大さじ1
小ねぎ.....2株分(10g)	④しいたけ.....4枚
生姜.....15g	白ワイン.....20ml
しょうゆ.....小さじ1	⑤アンチョビ.....4枚
塩.....ふたつまみ	バター.....10g
⑥スパゲッティ200g(1.4mm)	しょうゆ.....小さじ2
水.....1.6ℓ	プロコッリーヌプラウト.....適量
コンソメ.....小さじ2	
塩.....小さじ1/2	赤キャベツプラウト.....適量
こしょう.....少々	

作り方



- ① 回の水を火にかけ、沸騰したら残りの回を加える。
- ② のスープに十字に切り込みを入れたミニトマトを入れ湯むきする。
- ③ 回の小ねぎ以外の材料をフードプロセッサーでまぜその後、小口切りにした小ねぎをまぜ込む。



- ④一口サイズの団子をつくり②を沸騰させたスープに入れ3分したら取り出しておく。
⑤フライパンに④を入れ、弱火にかけ、にんにくが色づいたらにんにくだけ取り出す。
⑥⑤のフライパンに④のしいたけだけをせ軽く炒め、白ワインを回し入れたらフタをして10秒待ち火を消す。



- 7 4 で使ったスープを沸騰させスパゲッティを規定時間通りにゆで取り出す。
- 8 6 に 7 の残ったスープを全部とトマトと団子を加え加熱し、回を入れ味つけし、ゆでパスタを加えてスープとからませたら、器に盛りつける。
- 9 ブロッコリースプラウトと赤キャベツスプラウトを合わせたものを上にのせる。

