

友人(仲間)に教えた私のお魚を使ったパスタ料理

「バター香るうまみたっぴりマグロ団子スパゲッティー」

「桜えびとくるみのフェスティバルサラダ」

【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

食材は私の好きなものをたくさん集めました。マグロの団子に豆腐を混ぜ込みフワッとした食感に仕上げました。トマトとマグロの団子をゆでた汁でパスタをゆでスープにも使用しているので旨みがたっぷりです。サラダはサクラエビの香りとくるみの食感を楽しむことができます。糸寒天も入っているので腹持ちバツグンです！



(創作者)

い い えい な
伊井 瑛南さん
静岡県立伊豆中央高校
1年



「桜えびとくるみのフェスティバルサラダ」

主とする魚介類名：桜えび 糸寒天

材 料(サラダ2人分)

サクラエビ(乾燥)・2g	マヨネーズ …… 小さじ2
ベイビーレタスマックス	酢 …………… 小さじ1
……………30g	粉チーズ …… 小さじ1/2
糸寒天 …………… 2g	砂糖 ……… 小さじ1/4
くるみ …………… 3粒	みそ ……… 小さじ1/4
トレッシング	レモン汁 …… 小さじ1/4
牛乳小さじ ……… 2	塩 …………… ひとつまみ

作り方

- ① 糸寒天を水で戻す。
- ② ベイビーレタスマックスを氷水につけておく。
- ③ くるみを炒って砕く
- ④ サクラエビを炒る。
- ⑤ 別の器でドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥ ①～④を盛り付けし、ドレッシングをかける。

