

「太刀魚サンドフライのワンプレート」 ～マグロのブルスケッタ添え～



(創作者)

なぐら としみ
名倉 利美さん
管理栄養士

【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

40分
以内

子どもの頃に母が作ってくれた“太刀魚の天ぷら”が美味しかったので、子供たちにも食べさせたいと思い、野菜やチーズも入れて、私なりにアレンジしてみました。また、マグロ、サーモンでブルスケッタ作り添えました。

***** 作り方 *****

◎太刀魚のサンドフライ

① にんじん、じゃがいもをスティック所に切り、下ゆでしておく。



② タチウオは、塩、こしょう、みそ、マヨネーズを塗る。その上にしその葉、



① にんじん、じゃがいも、スライスチーズをのせはさむ。

③ ②に衣を付けて揚げる。



◎マグロのブルスケッタ

① パンにバターを塗り、軽くトーストしておく(2枚ずつ)。



② マグロをわさびしょうゆで漬ける(5分位)。



③ ①のパンに②のをのせ、ブロッコリスプラウトをのせ、ドレッシングをかける。仕上げにオリーブオイルをかける。



◎ルッコラとしらすのサラダ

① ルッコラを盛り付けて、しらすをのせる。

② みかんをカットする。

