

「トマトの海」



(創作者)

しばた はづき
柴田 葉月さん
静岡県立藤枝北高校 3年

【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

静岡で獲れる魚の中で、一番好きなサバを使用し、手軽で見栄えの良い料理にしました。サバにキムチを合わせることでアクセントをつけ、トマトは焼くことによって甘味が出るように仕上げました。

作り方

- ① サバを一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうで下味をつける。



- ② 熱したフライパンに油をひき、火が通るまで焼く。



- ③ トマトは上部を切り落とし、中身をくり抜く。



- ④ アサリを酒蒸しにし、身を取り出す。



- ⑤ 玉ねぎをくし形切りにする。キムチは細かく切る。ブロッコリーをゆでる。



- ⑥ フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、玉ねぎとキムチを炒める。



- ⑦ トマトに、⑥とサバ、アサリを詰め、チーズをのせる。



- ⑧ オーブントースターで表面に焼き色がつくまで焼き、パセリを飾る。

