



「絶対おいしい！ かつおのバクバクビビンバ」

【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**

私は焼津出身なのでよく食べるカツオを選びました。タンパク質、DHA、EPAも豊富で低カロリーです。普段はお刺身で食べることの多いカツオですが、火を通し甘辛いタレをからませました。野菜をたくさん使用してナムルにし、ビビンバに仕上げました。誰でも美味しく食べられるように辛さを控えめにしており、食欲をそそる一品です。



(創作者)

いいお も か
飯尾 萌楓さん
静岡県立藤枝北
高等学校 3年