

審査員特別賞



(写真は1人分)

主とする魚介藻類名【タイ、エビ、イカ、タコ】

材 料(2人分)

タイの切り身…………… 2枚(50g×2)
 じゃがいも…………… 大1個(150g)
 牛乳…………… 40ml
 バター…………… 大さじ1/2
 塩…………… 適量
 たまねぎ…………… 大1/4個
 ほうれん草…………… 1束から1.5束
 パイシート…………… 2枚

卵…………… 1個
 小麦粉…………… 大さじ2
 バター…………… 大さじ1
 牛乳…………… 230ml
 塩、こしょう…………… 適量
 マッシュルーム…………… 4個
 (付け合わせ)
 ブロッコリー1/2、ミニトマト4個