

メニュー : 8種類のお魚弁当			
氏名	大 鶴 拓	年齢	17才
職業又は学校名	日章学園高等学校	性別	男性
材 料 (4人前)			
かつお	0.4kg	(調味料)	
まぐろ	250g	濃口醤油	
冷凍伊勢テール	2匹	薄口醤油	
シイラ	0.4kg	酒	
無頭エビ	12本	みりん	
うなぎ	1/2匹	砂糖	
鮎	1/2匹	片栗粉	適量
きぬさや	14枚	油	
しめじ	1/2P	塩・こしょう	
人参	1/3本	海藻サラダ	
大根	1/5本	ほんだし	
大葉	10枚	マヨネーズ	
パセリ	適量	わさび	
サニーレタス	3枚	スイートチリソース	
Pトマト	8個	にんにくオイル	
オレンジ	1個		
キウイ	1個		
ブドウ	24粒		
卵	9個		
木の芽	適量		
コツ : 手順を考えて順序よく調理していく			

作り方

☆ かつおご飯

- ① ご飯を炊く。カツオを長方形1cmの厚さにカットし、調味料に漬け込みフライパンで焼く。
- ② ご飯の上に大葉の千切りをのせ、かつおのステーキを乗せ、トッピングに木の芽をのせる

☆ まぐろのステーキ

- ① まぐろに塩、こしょうをする。フライパンでニンニクオイルでまぐろに焼き色を香りを付け、醤油・酒・みりんで味を付ける。焼いたまぐろをスライスして、上にソースをかける。この時、ソースにとろみをつける。

☆ 伊勢エビの唐揚げわさびマヨネーズがけ

- ① 伊勢エビを殻からはずし一口大に切り、塩・こしょうして片栗粉につけ油で揚げる。マヨネーズとわさびを混ぜ合わせ上からかける

☆ シイラのチリソース和え

- ① シイラを一口大に切り、塩・こしょうをして片栗粉に付け油で揚げ、スイートチリソースで和える

☆ 海老の黄味煮

- ① 出汁0.5ℓ、酒30cc、みりん80cc、薄口醤油40cc、砂糖25gで煮汁を作る
- ② シメジをほぐし、きぬさやを下ゆでする。海老の殻をむき、せわたを取る。片栗粉・卵黄に付け、油で揚げる。揚げた海老とシメジを煮汁に入れ煮る。最後にきぬさやも入れ煮る

☆ うなぎ入り玉子焼き

- ① 全卵に塩・砂糖を入れ焼く。この時、うなぎを玉子で巻き込みながら焼く

☆ 鯛のみぞれ煮

- ① 出汁900cc、濃口醤油180cc、みりん150cc、酒150cc、砂糖大7.5杯で煮汁を作る
- ② 人参を抜き型で抜きスライスする。きぬさやを下ゆですて千切りをする。大根は下ろしておく
- ③ 鯛は一口大に切り、塩・こしょうをして片栗粉に付け油で揚げる。このとき、後で煮込む為、あまり揚げすぎないようにする。
- ④ 煮汁に揚げた鯛と人参を入れ煮る

☆ 鮎の酢味噌がけ

- ① 海藻サラダを水で戻す。鮎は水洗いし、薄い輪切りにする。
- ② 海藻サラダと鮎を混ぜ、上から酢味噌をかける

☆ 季節のフルーツ

- ① ぶどうは洗う、オレンジはスライス、キウイは皮をむきスライスする

☆ 飾り野菜

- ① パセリ・サニーレタスは洗っておく。Pトマトは湯むきをする。