

メニュー : カツオのレタス巻き弁当																																																																							
氏名	前田夏梨	年齢	18才																																																																				
職業又は学校名	都城農業高等学校	性別	女性																																																																				
<p>材 料 (4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td colspan="2">(巻き寿司)</td> <td colspan="2">(おかず)</td> </tr> <tr> <td>(酢飯)</td> <td></td> <td>ウインナー</td> <td>8個</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>500^g</td> <td>ブロッコリー</td> <td>60^g</td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>大さじ2</td> <td>トマト</td> <td>8個</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ3</td> <td>グレープフルーツ</td> <td>1/2個</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>小さじ1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">(カツオのフライ)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>カツオ</td> <td>250^g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>パン粉</td> <td>適量</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩こしょう</td> <td>適量</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>小麦粉</td> <td>適量</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>適量</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">(その他)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>焼き海苔</td> <td>2枚</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>グリーンリーフ</td> <td>60^g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>2個</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ</td> <td>大さじ2</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				(巻き寿司)		(おかず)		(酢飯)		ウインナー	8個	ごはん	500 ^g	ブロッコリー	60 ^g	酢	大さじ2	トマト	8個	砂糖	大さじ3	グレープフルーツ	1/2個	塩	小さじ1			(カツオのフライ)				カツオ	250 ^g			パン粉	適量			塩こしょう	適量			小麦粉	適量			卵	適量			(その他)				焼き海苔	2枚			グリーンリーフ	60 ^g			卵	2個			マヨネーズ	大さじ2		
(巻き寿司)		(おかず)																																																																					
(酢飯)		ウインナー	8個																																																																				
ごはん	500 ^g	ブロッコリー	60 ^g																																																																				
酢	大さじ2	トマト	8個																																																																				
砂糖	大さじ3	グレープフルーツ	1/2個																																																																				
塩	小さじ1																																																																						
(カツオのフライ)																																																																							
カツオ	250 ^g																																																																						
パン粉	適量																																																																						
塩こしょう	適量																																																																						
小麦粉	適量																																																																						
卵	適量																																																																						
(その他)																																																																							
焼き海苔	2枚																																																																						
グリーンリーフ	60 ^g																																																																						
卵	2個																																																																						
マヨネーズ	大さじ2																																																																						
<p>コツ : 巻き寿司を巻くときに、具材を真ん中より少し手前にのせると具材がはみ出ることを防げます。</p>																																																																							

作り方

☆ 巻き寿司

- ① カツオに塩こしょうをし、小麦粉、卵、パン粉の順番につけカツオを揚げる
- ② 酢・砂糖・塩で合わせ酢を作り、炊いたごはんに冷ましながら合わせる
- ③ 薄焼き卵を2枚焼く
- ④ 巻きすに焼き海苔をのせる。その上に酢飯、グリーンリーフ、卵、カツオのフライの順番にのせ、最後にマヨネーズをかけて巻く

☆ おかず

- ① ウィンナーを焼く
- ② ブロッコリーを茹でる
- ③ トマトを洗いへたを取る

☆ 果物

- ① グレープフルーツを食べやすく切る

(盛りつけ)

- ① グリーンリーフを下にしき巻き寿司をのせる
- ② その他のおかずとフルーツを盛りつけ完成