

メニュー : 延岡産カンパチのソテー トマトとバジルのケッカソース																															
氏名	金井 琴梨	年齢	15才																												
職業又は学校名	延岡工業高等学校	性別	女性																												
<p>材 料 (4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td>延岡産カンパチ</td> <td>240g</td> <td>トマト</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>かぼちゃ</td> <td>100g</td> <td>バジルの葉</td> <td>2枚</td> </tr> <tr> <td>なす</td> <td>1/2本</td> <td>ケーパー</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>パプリカ</td> <td>1/2個</td> <td>EXバージンオリーブオイル</td> <td></td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>少々</td> <td></td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>おくら</td> <td>4本</td> <td>塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー</td> <td>40g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				延岡産カンパチ	240g	トマト	1個	かぼちゃ	100g	バジルの葉	2枚	なす	1/2本	ケーパー	20g	パプリカ	1/2個	EXバージンオリーブオイル		枝豆	少々		40g	おくら	4本	塩	少々	ブロッコリー	40g		
延岡産カンパチ	240g	トマト	1個																												
かぼちゃ	100g	バジルの葉	2枚																												
なす	1/2本	ケーパー	20g																												
パプリカ	1/2個	EXバージンオリーブオイル																													
枝豆	少々		40g																												
おくら	4本	塩	少々																												
ブロッコリー	40g																														
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① かぼちゃ・なす・パプリカ・ブロッコリーを適当な大きさに切る ② 魚をそぎ切りにする (1人30gを2枚) ③ 魚に塩・こしょうで味をつけ、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイルとバターを入れ、魚を色よく焼く。 ④ 野菜を170度の油で素揚げし、軽く塩をふる ⑤ トマトをさいの目切りにして、枝豆・ケーパーを入れ、バジルの葉をちぎりながら加え、塩をオリーブオイルを入れ味を整える ⑥ 器に魚を盛りつけ、トマトのケッカソースをまわりに流し、つけあわせの野菜を盛りつけ、バジルの葉を飾る 																															
<p>コツ : 魚を色よく焼き、野菜を揚げすぎないようにする。 ソースがシンプルなので、塩加減に気をつける。</p>																															