

メニュー : ゴマをまとったマグロのソテー・アジアンテイスト																																															
氏名	井本 優香	年齢	16才																																												
住所																																															
職業又は学校名	延岡学園高等学校	性別	女性																																												
<p>材 料 (4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td>まぐろ</td> <td>240^g</td> <td>(ソース)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>20粒</td> <td>日本酒</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>天然塩</td> <td>少量</td> <td>濃口しょうゆ</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>黒こしょう</td> <td>少量</td> <td>出し汁</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>スイートチリソース</td> <td>100ml</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>レモン汁</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>黒こしょう</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>水溶き片栗粉</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>とさかのり</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>セルフィーユ</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>白ゴマ黒ゴマ</td> <td>各40^g</td> </tr> </table>				まぐろ	240 ^g	(ソース)		枝豆	20粒	日本酒	大さじ1	天然塩	少量	濃口しょうゆ	小さじ2	黒こしょう	少量	出し汁	大さじ3			スイートチリソース	100ml			レモン汁	大さじ1			黒こしょう	適量			水溶き片栗粉	適量			とさかのり	適量			セルフィーユ	適量			白ゴマ黒ゴマ	各40 ^g
まぐろ	240 ^g	(ソース)																																													
枝豆	20粒	日本酒	大さじ1																																												
天然塩	少量	濃口しょうゆ	小さじ2																																												
黒こしょう	少量	出し汁	大さじ3																																												
		スイートチリソース	100ml																																												
		レモン汁	大さじ1																																												
		黒こしょう	適量																																												
		水溶き片栗粉	適量																																												
		とさかのり	適量																																												
		セルフィーユ	適量																																												
		白ゴマ黒ゴマ	各40 ^g																																												
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① マグロはブロックのまま塩こしょうをし、薄力粉をハケでぬってその上から卵白をぬりゴマをしっかりと表面にすきまなくつける ② みょうがは細い千切りにし、水にさらして冷蔵庫で冷やす。枝豆は塩ゆでし、セルフィーユは水洗いしておく ③ ソースを作る。スイートチリソースに酒・出し汁・醤油・レモン汁を入れて沸騰したら水溶き片栗粉を加えとろみをつける ④ フライパンにオリーブオイルをひいてマグロをのせ表面(4箇所)に火を通す(中は生の状態) ⑤ 皿にソースをたっぷりひいてとさかのりをのせ、その上に60^gを3カットにしたマグロをのせる。その上にみょうがを固く絞ってこんもり盛り枝豆を5粒ちらす。最後にセルフィーユを飾って出来上がり 																																															
<p>コツ :</p>																																															