

メニュー : 海づくし																											
氏名	酒井 桃花	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>鯛</td> <td>切り身 4枚</td> <td>オリーブオイル</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>イカ</td> <td>1/2杯</td> <td>にんにく</td> <td>1かけら</td> </tr> <tr> <td>アサリ</td> <td>150g</td> <td>酒</td> <td>100cc</td> </tr> <tr> <td>オクラ</td> <td>5本</td> <td>水</td> <td>200cc</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>8個</td> <td>塩胡椒</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>えのき</td> <td>1束</td> <td>コンソメ</td> <td>少々</td> </tr> </table>				鯛	切り身 4枚	オリーブオイル	適量	イカ	1/2杯	にんにく	1かけら	アサリ	150g	酒	100cc	オクラ	5本	水	200cc	ミニトマト	8個	塩胡椒	少々	えのき	1束	コンソメ	少々
鯛	切り身 4枚	オリーブオイル	適量																								
イカ	1/2杯	にんにく	1かけら																								
アサリ	150g	酒	100cc																								
オクラ	5本	水	200cc																								
ミニトマト	8個	塩胡椒	少々																								
えのき	1束	コンソメ	少々																								
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① オリーブオイルとにんにくを炒めてにんにくの香りを出す ② 鯛の切り身を炒める ③ 中まで火が通ったら、酒と水を入れる ④ イカ、アサリ、オクラ、トマト、エノキを入れる ⑤ 塩こしょう、コンソメで味付けする ⑥ フライパンに蓋をして蒸す ⑦ 皿に盛りつけて完成 																											
コツ : 愛情、思いやり																											