

メニュー : 贅沢つみれ丼とさっぱりトマトスープ																																																			
氏名	倉本千夏	年齢	18才																																																
職業又は学校名	富島高等学校	性別	女性																																																
<p>材 料 (4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td colspan="2">(贅沢つみれ汁)</td> <td colspan="2">(さっぱりトマトスープ)</td> </tr> <tr> <td>アジ</td> <td>600^g</td> <td>玉ネギ</td> <td>1玉 (200^g)</td> </tr> <tr> <td>ピーマン</td> <td>80^g</td> <td>ブリ</td> <td>180^g</td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ</td> <td>40^g</td> <td>トマト</td> <td>1玉</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>80^g</td> <td>アスパラガス</td> <td>50^g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>120^g</td> <td>にんじん</td> <td>150^g</td> </tr> <tr> <td>ちりめん</td> <td>80^g</td> <td>サラダ油</td> <td>10^g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>40^g</td> <td>鶏がらスープ素</td> <td>10^g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>20^g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>40^g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>のり</td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				(贅沢つみれ汁)		(さっぱりトマトスープ)		アジ	600 ^g	玉ネギ	1玉 (200 ^g)	ピーマン	80 ^g	ブリ	180 ^g	マヨネーズ	40 ^g	トマト	1玉	キャベツ	80 ^g	アスパラガス	50 ^g	にんじん	120 ^g	にんじん	150 ^g	ちりめん	80 ^g	サラダ油	10 ^g	しょうゆ	40 ^g	鶏がらスープ素	10 ^g	砂糖	20 ^g			みりん	40 ^g			のり	少々			ねぎ	少々		
(贅沢つみれ汁)		(さっぱりトマトスープ)																																																	
アジ	600 ^g	玉ネギ	1玉 (200 ^g)																																																
ピーマン	80 ^g	ブリ	180 ^g																																																
マヨネーズ	40 ^g	トマト	1玉																																																
キャベツ	80 ^g	アスパラガス	50 ^g																																																
にんじん	120 ^g	にんじん	150 ^g																																																
ちりめん	80 ^g	サラダ油	10 ^g																																																
しょうゆ	40 ^g	鶏がらスープ素	10 ^g																																																
砂糖	20 ^g																																																		
みりん	40 ^g																																																		
のり	少々																																																		
ねぎ	少々																																																		
<p>作り方</p> <p><u>(贅沢つみれ丼)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鰹の骨と皮を取り除き、フードプロセッサーに入れなめらかになるまで回す ② にんじんとピーマンをみじん切りにする ③ ①と②を混ぜ合わせマヨネーズも加え混ぜる ④ ③を一口サイズに丸めて湯から7分ほど茹でる ⑤ しょうゆ・さとう・みりんのあわせ調味料で茹であがった④とちりめんを甘辛く煮て照りをつける ⑥ 丼にごはん、キャベツ、⑤のつみれ、ネギ、のりの順できれいに盛りつけて完成 <p><u>(さっぱりトマトスープ)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ① サラダ油で玉ネギをしんなりするまで炒める ② アスパラガスを茹でておき、それと同時にトマトの湯むきもしておく ③ に水500mlを加え、鶏がらスープの素を入れる ④ ささがきしたにんじんと②のアスパラとトマトを③に加えて煮る ⑤ ブリを塩こしょうで味つけしてグリルで焼き、焦げ目が付くまで焼き終わったら④に入れ、もうひと煮立ちさせて完成 																																																			
<p>コツ : つみれの甘辛煮はこげないように火加減注意すること</p>																																																			