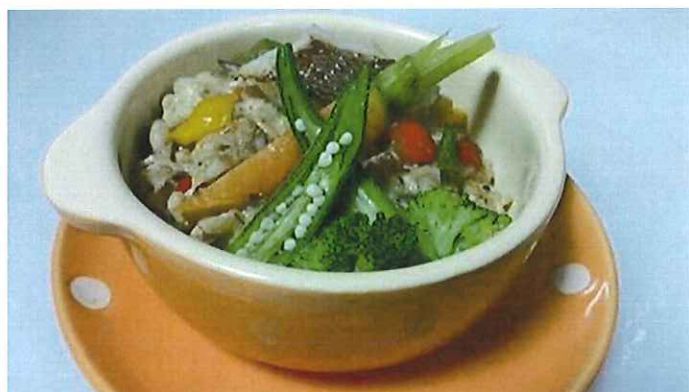


♪ 入選 ♪

鯛さつま風リゾット



栄養価(1人分)

エネルギー 527kcal
たんぱく質 29.5g
食塩相当量 2.2g

☆アピール☆

郷土料理を新感覚で食べてもらいたくて、考えました。

旬の野菜、お家にある野菜を使って栄養豊かに作れます。

赤ちゃんから高齢者の方まで、元気に過ごしてもらえますように。魚もある魚を使ってもらえればいいです。

【材料 2人分】

鯛（鱈でも可）正味 150g パプリカ（赤・黄・緑）各 10g
しいたけ 20g しめじ 40g 玉ねぎ 50g 人参 20g
レンコン（あれば） 25g 麦みそ大さじ1 塩・こしょう少々
醤油小さじ1 酒小さじ1 とろけるチーズ 25g
ご飯 250g 牛乳 300cc 白すりごま小さじ1
～つけ合わせ～
オクラ、人参、ブロッコリーなど

【作り方】

- ①魚は三枚におろして（皮つき）、中骨も取り除き、身だけにする。
- ②フライパンで皮の部分をパリッと焼きつける。（両面焼く。）
- ③野菜はそれぞれ粗みじんにし、玉ねぎを透き通るまで炒め、人参、パプリカ、レンコン、きのこの順に炒めていく。
- ④②の魚を一口大に切る。
- ⑤③のフライパンに魚とご飯を入れ（盛り付け用に何切れか残すこと）、水をひたひたまで加えて煮る。煮立ったら牛乳を注ぎ入れて混ぜ、さらに弱火で加熱する。
- ⑥⑤にみそ、醤油、酒、すりごまを加え、とろっとしたら火を止める。
塩・こしょうしてとろけるチーズを入れ、余熱でチーズがとろければ出来上がり。
- ⑦旬の野菜をボイルし、取り置きしていた魚と共に飾る。