

【海の部門】

佳作



【料理名】

鯛とレタスの レンジ蒸し

【材料】（2人分）

【作り方】

鯛

140g

①鯛を刺身様に切る。

レタス

2～3枚

②①に A を振り、しばらく置く。

玉ねぎ

1/4 個

③その間に玉ねぎは薄くスライス、パプリカは細切り、しめじは石づきを除き小房に分ける。

パプリカ
(赤・黄)

各 1/4 個

しめじ

1/4 房

④②をレタスで巻く。

A
味塩こしょう
酒

各少々

⑤耐熱皿に玉ねぎを広げて、その上に③と④を色どり良く並べる。

B

ゆずポン酢
オリーブオイル
一味唐辛子

大さじ 1/2
大さじ 1/2
少々

⑥⑤にラップをし、電子レンジで5分程加熱する。

⑦B を合わせたタレを付けて食べる。

【地場産物】 鯛

【氏名 (ペンネーム)】 (宇和海♡)

【ヘルシーアピール】

魚と野菜が一度にとれ、色どりも良い。野菜は季節によって色々と変えて楽しめると思います。地元の養殖鯛をたくさん食べてほしいと思い、考えました。