

作品名

びんちょうマグロのタルタルサンドウィッチ



学校名：私立おかやま山陽高等学校

学年：1年

イニシャル：T・S

PR文（感謝の気持ち）

僕が感謝したいのは、海鮮が大好きな父親です。
 たまに魚を買ってきてくれて、さばき方を教えてくれます。
 さっぱりとしているびんちょうマグロをサワークリーム
 と合わせてみました。
 作り方が簡単なのでさっと作れて、小腹が空いた時など
 に持ってこいです。

調理時間（調理時間は2名分を作る時の調理時間）：

60分

材料と分量:

（びんちょうマグロのタルタル）

びんちょうマグロ 80g
 玉ねぎ 25g
 アンチョビ 20g
 塩コショウ 少々
 オリーブオイル 大さじ1
 サワークリーム 20g

（仕上げ）

食パン一枚
 サワークリーム
 菊の葉
 セルフィーユ

作り方:

（びんちょうマグロのタルタル）

- ①びんちょうマグロに塩を振り水分をふき取る
- ②玉ねぎを細かいみじん切りにして、水に浸けておく
- ③びんちょうマグロを0.5cm角にカット。
- ④、③と水分を切った②をボウルに入れアンチョビ20g、サワークリーム20g
 塩コショウ、オリーブオイル大さじ一を入れよく混ぜる

（食パン）

- ①食パンの耳を落とし、綿棒で薄く均一に伸ばす。
- ②パンの上に重しを乗せて、170℃のオーブンで7分

（仕上げ）

- ①お皿にサワークリームを綺麗に塗る
- ②食パンを長方形にカットしてびんちょうマグロのタルタルをはみ出さないように挟む
- ③上からサワークリームとセルフィーユ、菊の葉を飾る