

第5回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名

エスニック風白身魚のチリソース和えごはん

氏名: 張替 彩椰

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

私たちは、所属している写真部の顧問の先生に日頃の感謝を伝えたいと思い、今回の料理を考えました。

先生が以前訪れた東南アジアで食べたエスニック料理がとても思い出に残っていると書いていました。また、先生は魚が好きだということで、その2つを融合した料理が作ればいいなと思い、完成させました。私たちのオリジナル料理です！



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
米	150g	①ごはんを炊く。
白身魚(たら)	2切れ	②魚を一口大に切る。
ねぎ	1/4本	③ねぎ、しょうが、にんにくを洗ってみじん切りにする。
しょうが	1片	④魚に塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。 片栗粉は袋などにいれてよくもむと、まんべんなくつく。
にんにく	1片	⑤油を多めに引き、魚をカリっとするまで焼き、よく油をきる。
塩・こしょう	適量	⑥チリソースを作る。 ⑤の油の残ったフライパンでにんにく、しょうがを炒める。
片栗粉	適量	⑦⑥に豆板醤、ケチャップを加え焦げないように中火で混ぜる。 鶏ガラスープ、みりん、酢、砂糖を加え、味を整える。
豆板醤	小さじ1/2	⑧フライパンにマーガリンをひき、ご飯を炒める。色づけにターメリックを少々加える。
ケチャップ	大さじ2～3	⑨⑦のチリソースと魚を鍋で和え、水とき片栗粉を加え、とろみが出たら火を止める。
鶏ガラスープ	カップ1/2	⑩ご飯と魚を皿に盛り付けて完成。
酢	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
みりん	小さじ1/2	
水とき片栗粉	適量	
ターメリック	少々	
(サフランでも可)		