

第 14 回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

RY1346

メニュー名

気軽に鉄分を摂取!!カツオの香味パン粉焼き



学校名/氏名

私立野田鎌田学園高等専門学校

2 年

S・T

PR 文

貧血の人におすすめの健康レシピを作りました。
母が貧血気味なのでいつも美味しいごはん、お弁当を作ってくれる代わりに感謝の気持ちを込めてこのレシピを考えました。

調理時間

60 分

材料

ほうれん草 (3本)
カツオ (5cm×2)
にんにく (1片)
パセリ (20g)
チキンブイヨン (30g)
塩 (適量)
卵 (1個)
小麦粉 (適量)
パン粉 (適量)
こめ油 (200g)
チャービル (適量)
オリーブオイル (大1)

作り方

- ①ほうれん草を 4cm 幅に切る。(茎と葉の部分に分ける)
- ②にんにく 1 片をみじん切りにする。(半分はソース、半分は衣)
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れる。
- ④にんにくが、色づいたらほうれん草の茎だけ入れる。
- ⑤炒め終わったら容器に移し、チキンブイヨンを入れブレンダーにかけます。
- ⑥ブレンダーにかけたら、裏ごしして新しいフライパンに入れておく。
- ⑦カツオに塩をし振りおいておく(10～15 分)
- ⑧キッチンペーパーで水分をふき取る
- ⑨カツオを 5 cm幅に切る。
- ⑩パン粉、パセリ、にんにくはフードプロセッサーで混ぜておく。
- ⑪ハットに小麦粉、香草パン粉を用意しておく。
- ⑫全卵を溶いておく。
- ⑬小麦粉、溶き卵、香草パン粉の順につける。
- ⑭170℃に予熱したこめ油に 10 秒入れる。
- ⑮こめ油から取り出し半分に切る。
- ⑯ソースを温める。
- ⑰盛り付ける