



応募締め切り 2020年9月15日(火) ※当日消印有効

①メニュー名

しそーかまぐろのオイル漬のサンド!!
漬りオイルも酉造とらしてアヒーシへリサイクル!!

②材料と分量 (サンドイッチ) (自家製マヨネーズ) (アヒーシ)

さしみビンチョウマグロ	500g	卵黄	1個	かつお酉造	① /
塩	小2	レモン汁	①	白だし	① /
にんにく	1片	さとう	①	マッシュルーム	4個
ローリエ	2枚	オリーブオイル	150cc	さまいも	1本
つぶごししょう	12粒	マスタード	①	にんじん	半本
オリーブオイル	300ml	塩こしょう	① 2/3	スキニ	1本
お好みパン(今回カンパニ)	8枚			ウラ(卵)	4本
にんじん、オリーブのマネ) お好み			パプリカ(黄)	1個
レタス				ミニトマト	5個
自家製クリスマスマヨネーズ				ベーコン	100g
				ローズマリー	お好み
				オイル	残ったオイル

③作り方 (調理上のポイントや、手順、工程など) ※写真を添付しても可

- ① 塩をマグロにまぶして20分おく → 水気を拭く
- ② 全て入れ中火でらつらつなたら弱火で10分
- ③ あらねつをとる
- ④ パンにオイル、漬けと野菜、マヨネーズをはさむ。
- ① オリーブオイル以外を混ぜ、混ぜたらオリーブオイルを少しづつ混ぜるもたたららOK
- ① 材料の具を1口大に切る。
- ② 全ての材料を入れて、中火で野菜に火が通たらOK

④わが家ならではの工夫 (材料や作り方で工夫したポイントなど)

コロナで休んでいたときに突然マヨネーズを作りました。最初はサラダオイルを使いましたが、体に良くオリーブオイルを使ってみました。マグロのオイル漬かにピッタリです。残った漬りオイルは、マグロの風味がかりついて、もたらないのでお家にある野菜でアヒーシを作りました。カボチャの酉造を入れるだけでコクがうまれます。最後のクッキングコンテストで本当は大人気のメニューを考えていました。管理栄養士になる夢を大切にしながら静岡のおいしい食材を使って作っていきます。

3年生から1兆戦した親子クッキングも今年が最後になりました。目黒から子供とこれコロナに出したいね」と様々な料理を一緒に作ることで、本当に良い思い出になりました。あかばつに似た