

# 🐟 第1回「イチ押し！旬の魚料理コンクール」最優秀賞作品



## カンパチロール

- 使用するお魚…カンパチ
- イチ押し！ポイント…レンジだけでできる簡単料理！手で食べられるので、おかずはもちろんビールや焼酎のおつまみにも！

### 材料（2人分）

- カンパチ…200g ●さつまいも…300g ●焼板のり…2枚 ●青しそ…6枚 ●A（小ネギ…少々、せん切りしょうが…少々、甘味噌…大2、塩…ひとつかみ） ●B（ワサビマヨネーズ…適量、こしょう…少々、パプリカ…1個） ●C（レタス…2枚、ピーマン…2個、ミニトマト…4個）

## 🐟 作り方

- ①いもをきれいに洗い 皮つきのまま輪切りにしてレンジ（500W3分）にかける。
- ②①に塩ひとつかみ加えてスプーン等をつぶす。
- ③巻きずしの上に板のりを広げ、その上に②を平らにのばす。
- ④③の上の手前にAを細長く切り、こしょうをしたカンパチをのせる。
- ⑤④を巻きずしの要領でくるっと巻く。
- ⑥同じ要領でもう一本つくる。
- ⑦⑤・⑥を食べやすい大きさの輪切りにする。
- ⑧⑦とCにBを添えて カンパチロールのできあがり。