

🐟 第21回イチ押し！旬の魚料理コンクール最優秀賞作品



キビナゴロール3種盛り

●考案者…戸島 智恵さん（城西プロフェッショナル・カレッジ）

●使用するお魚…キビナゴ

材料（2人分）

●キビナゴ…32尾 ●豚ミンチ…200g ●ゴーヤ…1/2本 ●にんにく…1片 ●生姜…1片 ●ほうれん草…6枚 ●大葉…2枚 ●はんだま…6枚 ●チーズ…2枚 ●春巻きの皮…2枚 ●小麦粉…適宜 ●卵…1個 ●パン粉…適宜 ●塩トマト…2個 ●レタス…適宜 ●シブレット…適宜 ●アスパラガス…2本 ●ヤングコーン…2本 ●マイクロトマト…適宜 ●調味料（味噌…大さじ1、砂糖…大さじ1と1/2、味噌…大さじ1/2、カレー粉…小さじ1、梅干し…4粒、塩…適宜） ●ソース（マヨネーズ…大さじ4、粒マスタード…大さじ2、牛乳…大さじ2、ドレッシング…適宜）

🐟 作り方

- ①ニンニク、生姜はみじん切りにする。ゴーヤは6～7mm角に切っておく。
- ②沸騰したお湯（塩水）でほうれん草、ゴーヤを下ゆでし、冷水で冷まし水分を切る。ヤングコーン、アスパラガスも茹で、塩トマトは湯むきし種を取り塩をして置いておく。
- ③フライパンにサラダ油、ニンニク、生姜を入れ香りがしてきたら、豚ミンチを入れ、炒める。Aの調味料を入れよく混ぜたら、ゴーヤを入れて炒める。
- ④1/3づつ分け、それぞれにカレー粉、梅干し、味噌を混ぜる。
- ⑤きびなごをさばき、塩水で洗いペーパーの上に並べ置き、水分を取っておく。
- ⑥ラップの上にきびなごを8尾並べ、梅豚味噌、大葉をのせ包む。
- ⑦ラップの上にほうれん草を広げ、きびなごを4尾のせ、カレー豚味噌、チーズ、はんだまを包む。
- ⑧春巻き皮の上にきびなごを4尾のせ、豚味噌、チーズ、はんだまを包む。
- ⑨⑦に小麦粉、卵、パン粉を付ける。
- ⑩⑥にはんにくオイルをかけ220℃のオーブンで4～5分焼く。
- ⑪⑧と⑨は油で揚げる。
- ⑫塩トマトで作ったカップにサラダを盛り付ける。
- ⑬盛り付ける。