

🐟 第24回イチ押し！旬の魚料理コンクール最優秀賞作品



かつおのチーズインごま衣焼き

- 考案者…稲田 智恵さん（一般）
- 使用するお魚…カツオ
- イチ押し！ポイント…かつおとチーズの相性はぴったりでごまと味噌が香ばしくご飯が進む一品です。おつまみにも良いです。

材料（2人分）

- かつお…200g ●A（酒…大さじ2） ●B（味噌…50g、砂糖…大さじ1、酒…大さじ1、みりん…大さじ1）
- ベビーチーズ…2個 ●ごま…50g ●大葉…5枚 ●レモン…1/4個

🐟 作り方

- ①かつおを一口サイズに切りAの酒をふっておく。
※臭みをとる・ふっくらと焼ける。
- ②味噌だれを作る。Bの材料を混ぜ、とろみが出るまで火にかける。
- ③ベビーチーズ8等分・大葉4枚を4等分に切る。
- ④かつおにチーズをはさみ、大葉を巻く。味噌だれをからめ、ごまをたっぷりまぶす。
- ⑤オーブントースターで7分焼く。
※オーブン200℃で5分～7分 ※焼きすぎない。
- ⑥盛りつける。
※子どもが食べやすく、目でも楽しめるようにお魚つま楊枝をつける。