

🐟 第25回イチ押し！旬の魚料理コンクール敢闘賞作品



カツオのマルゲリータ

- 考案者…遠矢 歩美さん(鹿児島城西高校)
- 使用するお魚…カツオ
- イチ押し！ポイント…トマトの中にカツオやチーズ・バジルを入れるので見た目が可愛いです。

材料 (2人分)

- カツオ…80g ●モッツァレラチーズ…40g ●バジル…2枚 ●黄卵…1個 ●トマト…2個 ●パン粉…少々 ●塩・こしょう…少々 ●生姜…1片 ●玉ねぎ…70g ●牛乳…大さじ2

🐟 作り方

- ①トマトの上の部分を切り、中身をスプーンなどで取る。
- ②カツオの骨・皮・血合いを取り、ミンチ状にする。
- ③玉ねぎをみじん切りにして炒める。
- ④バジルを1cm角に切る。
- ⑤カツオ・卵黄・玉ねぎ・生姜・塩・こしょう・牛乳・パン粉・チーズを混ぜる。
- ⑥トマトの中にカツオを混ぜ合わせたものを入れる。
- ⑦トマトのふたをしてアルミホイルで包む。
- ⑧200℃に温めておいたオーブンで20分。