【中高生の部】
おすすめ１位

柳井学園高等学校　２年　佐貫　流聖さん

鮭と彩り秋野菜の みそバター炒め



材　料（４人分）

さけの切り身・・・・4 切れ
さつまいも・・・・　120ｇ
☆ れんこん・・・・・　100ｇ
☆ にんじん・・・・・・20ｇ
☆ たまねぎ・中 1/4 個(40ｇ)
しめじ・・小 1 ふくろ(80ｇ)
ピーマン　・・・2 個(60ｇ)

A
- みそ・・大さじ 1 強(20ｇ)
- しょうゆ・・・・小さじ 1
- みりん・・・・・大さじ 1
- 酒・・・・・・・大さじ 1

バター・・・・・・・・15ｇ
サラダ油・・・・・小さじ 1

作り方

①さつまいもは皮付きで 5 ㎜、れんこんは 3 ㎜の食べやすい大きさに切る。玉ねぎはうす切り、にんじん、ピーマンは細切りにする。しめじはほぐす。
②☆は耐熱容器に入れて電子レンジ 600Wで 3～4 分加熱する。
③Ａをまぜてみそだれを作る。
④フライパンに油をひき、弱～中火でさけと野菜を焼く。野菜に油が回ったら、ふたをして 3～4 分加熱する。さけをうら返し 2～3 分焼く。弱火にして③を入れ全体にからめる。バターを加え、ふたをしてバターがとけたら完成。

◎作品のアピールポイント

さけを一切れそのまま使い、主菜としてのそんざい感を出しました。秋野菜を 6 種使い、いろどりよく仕上げました。

◎試食モニターのコメント

・さけと野菜がとてもいろどりよく、たくさんの種類の野菜が入っていてよかったです。
・みそだれとバターの相性がとてもよかったです。
・さけにも、ほどよくみそバターがからまって、おいしかったです。