



主とする魚介類名: タチウオ、マグロ、シラス 材料(2人分)

◎太刀魚のサンドフライ

- タチウオ … 3枚おろし2枚
- しその葉 … 2枚
- にんじん・じゃがいも・各5g
- スライスチーズ … 1枚
- 塩、こしょう、みそ、マヨネーズ … 適量
- 小麦粉、卵、生パン粉(食パン1枚)、揚げ油(飾り)レモン、しその葉
- タルタルソース
 - ゆでたまご … 1個
 - マヨネーズ … 大さじ2
 - 牛乳 … 小さじ1
 - 塩、こしょう、粉パセリ

◎マグロのブルスケッタ

- パン … 4枚
- バター … 20g
- マグロ … 40g
- わさび、しょうゆ、ごま油 … 適量
- ブロッコリスプラウト
- サーモン … 40g
- ミニトマト … 1個
- ドレッシング、塩、こしょう、オリーブオイル 適量

◎ルッコラとしらすのサラダ

- しらす干し … 10g
- レッドキャベツ … 5g
- にんじん … 5g
- ルッコラ … 10g
- みかん … 1個
- オニオンドレッシング … 適量