

「たこやき風 海鮮あんかけ」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】



(創作者)

やすいけ
安池 さくらさん
静岡県立
駿河総合高等学校 2年



おこげをたこやきのよう
に丸形にしてつくることによって、一口サイズで食べやすくなる
ようにしました。また、あんかけをご飯にかけているの
で、満足感は得られる一品になるよう工夫しました。ま
た、ご飯に素干しサクラエビを混ぜることで風味と食感を
良くしました。塩味で仕上げることで、よ
り、シーフードの旨みを引き立つように
しました。

作り方

- ① ボウルに丸形おこげの材料を入れて、混ぜ合わせ、8等分にして丸める。



- ② 野菜は食べやすい大きさに切り、海鮮（イカ、アサリ、エビ）も一口サイズにしておく。



- ③ スープの材料は合わせておく。



- ④ フライパンが温まったら、ごま油をひき、海鮮あんの具材と炒める。



- ⑤ ④に③を加えて少し煮てから、水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。



- ⑥ たこ焼きプレートが温まったら、ごま油を塗り、①を入れて回転させながら焼く。



- ⑦ ⑥で出来上がった丸形おこげの上に⑤の海鮮あんかけをかけて完成。

