

アピール  
ポイント

家族が釣ってきた魚を利用して、失敗しないクリームソース  
(豆乳メイン)で、野菜をたくさん作ったので合わせて調理して  
みました。

## 材 料

- ・スズキ(白身魚) 1切れ
- ・小麦粉・塩・こしょう 少々
- ・聖護院大根(大根) 2株(葉付き)
- ・ニンジン 1本
- ・ブロッコリー(小口大) 4個
- ・芽キャベツ 8個
- ・サツマイモ 1個
- ・エンドウ 4個
- ・長ネギ 1本
- ・ワカメ(水でもどしたもの) 適量
- ・岩のり 適量
- ・ブイヨン 1個
- ・米 少々
- <添え物>
- ・菜の花 1束
- ・ミニトマト 4個

- <餅>
- ・大根おろし 大さじ2
- ・白玉粉 大さじ4
- ・ニンジンみじん切 少々
- ・ピオラ 8個
- ※ピオラは必ず食用のものを  
使用すること
- ・ピーナッツ粉 少々
- ・オリーブオイル 少々
- <ソース>
- ・豆乳 200cc
- ・牛乳 50cc
- ・じゃがいも 1個
- ・ブイヨン 2個
- ・鶏がらスープの素 少々

## 作 り 方

- ①大根を半分に切り、中心部をくりぬき、水、米、ブイヨン(1個)、塩少々を入れレンジで10分加熱。
- ②くりぬいた大根をすりおろす。(半分)
- ③ニンジン、大根を花型で抜き、少量の水でレンジで加熱。(1分30秒～2分)  
型抜きの残りはみじん切りにする。
- ④サツマイモを花型で抜き、少量の水でレンジで加熱。(1分30秒)長ネギを2cmくらいの小口切りにしレンジで加熱。(1分30秒)大根の葉、芽キャベツ、菜の花、エンドウを1口大にしたものをレンジで加熱。(2分30秒)
- ⑤わかめを水でもどしておく。
- ⑥鍋に豆乳、ブイヨン、鶏がらスープの素を入れ加熱。素が溶けたら岩のりを入れ、ジャガイモをすりおろしながら弱火で煮詰め、塩こしょうして、最後に牛乳を入れる。
- ⑦スズキに塩こしょうし、小麦粉をまぶしグリルで焼く。
- ⑧くりぬいた大根に添え野菜を除いたものを入れる。(ソースを底に入れてから魚、ワカメ、野菜の順)周りに餅も入れる。最後にソースをかける。
- ⑨魚焼きグリルにて1分～2分焼く。焼いた後岩のりを散らす。
- ⑩添え物の菜の花、大根の葉、トマトを⑨の周りに飾る。