

目次

1. カリカリ小アジ軍曹（小アジのからあげ）	2
2. ねぎの♪スコーン♪スコーン♪	4
3. グリルで時短！いわしのパン粉焼き	6
4. ブロッコリーのポタージュ	8

かりかり小アジ軍曹(小アジのからあげ)

応募者 ウォーデンSO さん



魚が好きで大磯コネクトで4匹150円だったからたくさん作れると思ったので選びました。



▼ 今回使用した食材はコチラ

★工夫した点・自慢のポイントや感想★

・魚を捌くときに、食べやすいようにぜいごをきれいに取り除いた。



かりかり小アジ軍曹(小アジのからあげ)



〔材料（5人分）〕

小アジ	16匹
塩	少々
油	たっぷり
小麦粉	30g



〔作り方〕

- ①小アジの頭、内臓、ぜいごを取る。
- ②キッチンペーパーで小アジの水気をふき取る。
- ③小アジに塩をふる。
- ④小麦粉を小アジにまぶす。
- ⑤フライパンに油をたっぷり入れて加熱する。
- ⑥④をカリッと揚げる。
- ⑦好きな野菜と一緒に皿に盛り付ける。



ねぎの♪スコーン♪スコーン♪

応募者 YYYYYY・HHHHH さん



緑があった方が見栄えがいいと思う！
ベーコンは嫌いな人が少ないだろうし、
入っていた方がおいしいと思う！



▼ 今回使用した食材はコチラ

★工夫した点・自慢のポイントや感想★

おやつじゃなくてちゃんにご飯になります！
炭水化物・たんぱく質・ビタミンと栄養価が高
いしおいしい！



ねぎの♪スコーン♪スコーン♪



〔材料（4個分）〕

A	薄力粉	150 g
	ベーキングパウダー	小さじ1 強
	きび砂糖	20 g
	こしょう	少々（お好みで）
	バター	40 g
	牛乳	50ml
B	ねぎ	好きなだけ
	ベーコン	好きなだけ
	菜の花	好きなだけ

しらすやチーズなどを入れてもいいと思います！



〔作り方〕

- ①ボウルにAの材料を入れ、手でぐるぐると混ぜる。
- ②バターを粉になじませながら潰す。指先で大きなかたまりがなくなるように混ぜる。

POINT

バターは溶かすとさくさくにならないから、すり混ぜる。

- ③牛乳を加えて手でぐるぐると混ぜ、粉けがなくなったらB（あらかじめ切っておく）を加えて混ぜ、1つにまとめる。

POINT

生地は耳たぶくらいのかたさにする。かたければ牛乳（分量外）を加える。

- ④生地を好みの大きさにまとめ、オープン用ペーパーにのせて天板にのせ、20分焼く。
良い焼き色がついたら網にのせて粗熱をとる。

グリルで時短！いわしのパン粉焼き

応募者 S・M さん



いわしは身近な食材なので選びました



▼ 今回使用した食材はコチラ



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- ・簡単に作れて、子どもが喜ぶ魚料理を考えました。
- ・パン粉に粉チーズを混ぜる等アレンジも楽しんでください。

グリルで時短！いわしのパン粉焼き



〔材料（4人分）〕

いわし（開いたもの）	4尾分
ウスターソース	大さじ2
パン粉	適量
油	適量



〔作り方〕

両面焼きグリルとグリルパンを使用します。

いわしは開いたものだと簡単です。

- ①いわしは小骨などがあれば取り除く。
- ②①をさっと水洗いし、キッチンペーパーで水気をふき取る。（臭みが取れる）
- ③グリルパンに油を塗り、②の皮を下にして並べる。
- ④③にスプーンでウスターソースを塗り、パン粉をふりかける。
- ⑤蓋をせずに両面焼きの魚焼きグリルに入れ、弱火で2分焼く。様子を見てさらに2分焼いて完成。

※パン粉が焦げていればアルミホイルを被せる



ブロッコリーのポタージュ

応募者 K・Y さん



家の近くの直売所で売っていたブロッコリーを使いました。



▼ 今回使用した食材はコチラ



★工夫した点・自慢のポイントや感想★

- さつまいもと玉ねぎが入っているので甘いスープです。
- ブロッコリーの緑色がきれいです。

ブロッコリーのポタージュ



〔材料（4人分）〕

スティックブロッコリー	200 g
玉ねぎ	200g
さつまいも	150 g
バター	10 g
牛乳	400ml
コンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々



〔作り方〕

- ①スティックブロッコリーを5cmくらいの長さに切る。
- ②玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。
- ③さつまいもは皮をむき、1 cmの厚さの輪切りにして電子レンジで加熱する。
- ④鍋に湯を沸かし、①を茹でる。飾り用に少し取り分けておく。
- ⑤別の鍋にバターを熱し、②を炒め、しんなりしたら③、④を入れ、牛乳、コンソメを加えて煮る。
- ⑥野菜が柔らかくなったら火を止め、ブレンダーでなめらかにする。
- ⑦⑥を温めなおし、塩、こしょうで味を調える。
- ⑧器に盛り付け、飾り用のブロッコリーをのせる。