

オリーブオイル料理コンテスト (NO.3)

しめい
氏名

さめしま りょう
鮫島 涼

【作品タイトル】

白身魚の茶の葉揚げ

材料・分量 (4人分)

調理の工程・要する時間

【レシピ詳細】

- ・白身魚 360g
- ・お茶の葉(日置茶) 10g
- ・パン粉 30g
- ・小麦粉 20g
- ・塩コショウ 少々
- ・オリーブオイル 少々
- ・アイコトマト 1/2
- ・ベビーリーフ

調理時間 10~15分

1. 白身魚に塩コショウを振る。
2. お茶の葉と小麦粉を混ぜて白身魚につける。
3. パン粉につけ、180℃の油で揚げる。
4. 盛り付け、トマトとベビーリーフを添えて周りにオリーブオイルをかけて完成。

【工夫した点やPRポイント】

ソースだけではなく、魚としめじをオリーブオイルで炒めることによって、春巻きの中の具材もオリーブオイルの風味をたくさん楽しめる。

・イメージ図 (写真)

