

2022年度 第2回 食育お魚料理コンテストレシピ用紙

国際調理製菓専門学校

住所

◎951-8063

新潟市中央区古町通6番町953番1

(代表者住所)

グループ名

2-A・B / 班

作品名

えび顔負けの“カナマヨ”

代表者氏名

浅間 駿

氏名

飯村 菜真

氏名

二階堂 美穂

氏名

阿部 仁

学科:コース

シェフ学科

使用

カナガシラ

実際に作るのは4人前で、3人前は試食審査用になるので、細かく切る事。

材料・分量4人前

作品写真

カナガシラ 50g

<下味>

パプリカパウダー 小1/2杯

ワニ・ナツメグ 小1/2杯

塩 少々

うす酢 小1/5杯

<ソース>

<飾り>

・カナガシラ出汁ペースト

・ミニトマト

・白ワイン 50ml

・レモン/スライス

・トマトペースト大1/2

・ライム/スライス

・カナガシラおろし 50g

・セルフィーユ

・マヨネーズ 40g

・オイル

・ギリシャヨーグルト大1/5杯

<その他>

・片栗粉 小1杯

・片栗粉 調味料

・カナガシラエキス 小1/5杯

・オリーブオイル 調味料

・パプリカパウダー 小1杯

・黒こしょう 調味料



作り方

1. 魚をおろした後、粉を太くほど口大にしたら、ワニ、ナツメグ、パプリカパウダー 塩で30%程度を混ぜる。→ 黒い片栗粉、水で水とつけて180℃の油で揚げて焼く。

2. 魚の片を揚げて、た出汁に白ワイン、トマトペースト、水を入れてとろとろにするまで煮ついたらペースト完成

3. マヨネーズ、ヨーグルト、片栗粉、うす酢、エキスを混ぜたところ、ペーストを入れてからパプリカパウダーを入れて混ぜたら完成

4. 揚げた焼きたフライパンの油を拭き、うす酢をフライパンに、ソースと揚げた物を入れて加熱をしたら完成

5. 盛り付けして完成

材料原価 1人前 詳細記述 400~500円の範囲内

カナガシラ 370円 スライス(パプリカパウダー、ワニ、ナツメグ) 31円 マヨネーズ 5円

調味料(うす酢、塩、こしょう) 5円 ヨーグルト 3円 ミニトマト 50円 白ワイン 7円

オリーブオイル 30円 片栗粉 5円 白ワイン 10円 トマトペースト 3円 飾り(セルフィーユ、オイル) 1円

レモン 10円 ライム 20円

原価 536円



2022年度 第2回 食育お魚料理コンテストレシビ用紙

国際調理製菓専門学校

住所

◎951-8063

新潟市中央区古町通6番町953番1

(代表者住所)

グループ名

2-④・B 2班

作品名

和風了りアパッツィ Pasta

代表者氏名

笹川 焯

氏名

五ヶ嵐 麻海

氏名

木内 悠登

氏名

村山 礼音人

学科:コース

使用

実際に作るのは4人前で、3人前は試食審査用になるので、細かく切る事。

材料・分量4人前

作品写真

- ・カレー
- ・ミニトマト 20個
- ・パスタ 320g
- ・オリーブオイル 200g
- ・塩 20g
- ・ニンニク 20g
- ・大葉 8枚
- ・水 400ml
- ・アサリ 20個
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ8



作り方

- ①お鍋に塩水にフ라이パンを煮込み、パスタのゆで汁を合わせる
- ②カレーの切り身に塩をまいて10分おき水気を切る→一口サイズに切り、お鍋にすり合わせ洗い水気を切る
- ③ミニトマトは縦に切り、大葉は千切り
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、中火にしカレーを皮から焼き上下焼く
- ⑤お鍋に、ミニトマト、水400mlを加え、お鍋を沸かし、中弱火で約6分
- ⑥パスタを1分ほどゆでる
- ⑦⑤と⑥を合わせスープを吸わせるように炒め、塩、しょうゆで味をととのえ大葉を加える

材料原価1人前 詳細記述 400~500円の範囲内

カレー, 2切, 125円, ミニトマト, 5個, 100円, パスタ, 80g, 53円, 大葉, 2枚, 12円  
アサリ, 5個, 125円, オリーブオイル, 塩, ニンニク, 酒, しょうゆ, 小じょうゆ, 20円  
435円



2022年度 第2回 食育お魚料理コンテストレシピ用紙

国際調理製菓専門学校

住所 ⑨51-8063

新潟市中央区古町通6番町953番1

(代表者住所)

グループ名

2-A・B 3班

作品名

季節野菜とカレーのフリースタイル

代表者氏名

渋谷 優希

氏名

原島 司

氏名

杉野 希

氏名

中村 楓

学科:コース

シェフ 学科

使用

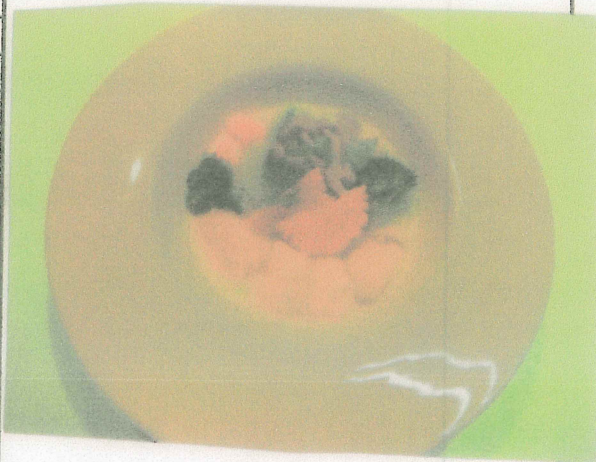
カレー

実際に作るのは4人前で、3人前は試食審査用になるので、細かく切る事。

材料・分量4人前

作品写真

- カレー 400g
- 白菜 600g
- 玉ねぎ 250g
- 人参 60g
- ブロッコリー 150g
- レトルト 60g
- ハセリ 適量



- 塩 小3
- 薄力粉 小4
- 水 400ml
- 牛乳 400ml
- 白ワイン 100ml
- コンリク顆粒 小2
- 白こしょう 小1
- 生クリーム 100ml
- 有塩バター 40g
- 油 小4

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② カレーに焼き色を付ける。(10分ほど焼く、塩を少し(10分間置いとく))
- ③ 玉ねぎを炒める。
- ④ 薄力粉を入れ粉気がなくなったら炒め、水を入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④に調味料と野菜を入れ火を弱火でやわらかくたぎらして煮る。
- ⑥ カレーを入れ、とろみが出るまで弱火で煮たら生クリームを入れて混ぜて火を下ろす。
- ⑦ 盛り付け、ハセリをお好み分量のせて完成!

材料原価1人前 詳細記述 400~500円の範囲内

1人前 394円  
 ・カレー 148円 - 白菜 38円 玉ねぎ 15円 人参 20円  
 ・ブロッコリー 26円 - レトルト 20円 - 生クリーム 27円 - 白ワイン 11円  
 ・生クリーム 25円 - バター 25円 調味料 5円



2022年度 第2回 食育お魚料理コンテストレシピ用紙

国際調理製菓専門学校

住所

☎951-8063

新潟市中央区古町通6番町953番1

(代表者住所)

グループ名

2-A・B 4班

作品名

秋の盛り合せ丼

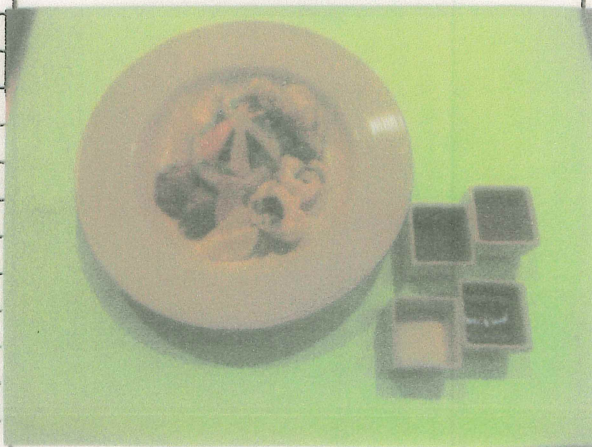
代表者氏名	美齊 大樹	氏名	渡辺 晃也
氏名	五十嵐 紀文祐	氏名	植浦 拓海
学科:コース	洋食	使用	カキガシラ, カレイ

実際に作るのは4人前で、3人前は試食審査用になるので、細かく切る事。

材料・分量4人前

作品写真

カキガシラ	100g	・ デンカガミ
カレイ	120g	・ ちりしり
まいたけ	120g	・ 土け 20g しいたけ 20g
たけのこ	28g	・ せり 100g かつ 100g
赤パプリカ	40g	・ ぶつ切
黄パプリカ	40g	・ ぶつ切
豚肉	160g	・ ちりしり
さつまいも	40g	・ しいたけ 50g せり 100g
ごんなん	24g	・ ちりしり 50g
お米	160g	・ 天つゆ
スライスチーズ	12g	・ しいたけ 100g 水 200g
大葉	2g	・ しいたけ 30g
リゾット	20g	・ 天つゆ
オマトソース		・ 卵黄 20g 水 200g
トマトペースト	150g	・ 薄力粉 140g
ケチャップ	150g	・ 割粉
コンソメ	10g	・ 片栗粉 100g 薄力粉 100g
水	200cc	・ 塩 適量



作り方

- ① カレイを大葉のチーズを巻いて巻く
- ② お肉、パプリカ、カキガシラ、さつまいもを切る
- ③ さつまいもを細く切る
- ④ たけのこは下煮をする
- ⑤ ごんなんを炊く
- ⑥ まいたけを切る
- ⑦ お豆腐は5分間つけ汁に漬け込む
- ⑧ たけのこを切る
- ⑨ たけのこ、豚肉、さつまいもを割粉につける
- ⑩ ①とカキガシラ、まいたけを天つゆにつける
- ⑪ 赤、黄パプリカとごんなんを素揚げにし、⑨と⑩を揚げていく。
- ⑫ デンカガミ、天つゆ、トマトソースを各分量合わせて作る。(デンカガミとトマトソースは煮つめる)
- ⑬ 盛り付ける

材料原価 1人前 | 詳細記述 400~500円の範囲内

カレイ 65円、カキガシラ 45円、まいたけ 30円、たけのこ 9円、赤パプリカ 22円、黄パプリカ 22円、さつまいも 62円、さつまいも 23円、ごんなん 25円、米 16円、チーズ 15円、大葉 5円、リゾット 12円、調味料 90円

合計 431円



2022年度 第2回 食育お魚料理コンテストレシピ用紙

国際調理製菓専門学校

住所

〒951-8063

新潟市中央区古町通6番町953番1

(代表者住所)

グループ名

2-①・B 5 班

作品名

色とりどり魚介混ぜそば

代表者氏名	長谷川 麻衣	氏名	竹田 脩人
氏名	思玉 葉奈	氏名	伊藤 直樹

学科:コース

使用

実際に作るのは4人前で、3人前は試食審査用になるので、細かく切る事。

材料・分量4人前

作品写真

- ・カレイ240g ・温卵4つ ・ネギ2本
- ・みょう菜8枚 ・中華麺(太)4パック
- ・ほたて(小)8コ ・玉ねぎ 40g
- ・韓国(り) (0g) ・糸とうがらし2g
- ⑥ 鶏肉 320g ・オリーブオイル大さじ1.5
- ・豆板醤 大さじ1 ・塩こしょう少々
- ・味の素少々 ・砂糖小さじ2
- △ 塩大さじ2 ・んにく大さじ2 ・砂糖大さじ1弱
- ・味の素大さじ1 ・ごま油150cc
- ・お醤油150cc ・醤油大さじ1.5
- ・豆板醤小 1/4 大さじ



作り方

- ① カレイを4枚におろす。塩こしょうを振り、フライパンで両面焼く。
- ② 温卵を作る。(沸騰し、火を消してお湯に20分卵をつける)
- ③ ネギを白髪ネギと小口切りに切る。(④) 玉ねぎをみじん切りにする
- ⑤ ほたてを酒蒸しにする。⑥ ⑦の具材をフライパンで炒める。⑧ △の調味料をホイッパーで混ぜる。⑨ ⑩の調味料を大さじ2杯皿に入れ、ゆでた麺をひき、具材をのせて完成。

材料原価1人前 | 詳細記述 400~500円の範囲内

カレイ125円、めん65円、糸とうがらし1円、玉子22円、韓国(り)16円、  
玉ねぎ2円、ほたてり112円、ねぎ11円、みょう菜18円、鶏肉105円  
調味料10円 合計 487円



2022年度 第2回 食育お魚料理コンテストレシピ用紙

国際調理製菓専門学校

住所 ㊦951-8063

新潟市中央区古町通6番町953番1

(代表者住所)

グループ名	2-A ㊦ 6班	作品名	アヒルとバナナケーキ
-------	----------	-----	------------

代表者氏名	栗原 心	氏名	中川 辰彦
氏名	鷺尾 郁美	氏名	
学科:コース	健康給食	使用	お魚

実際に作るのは4人前で、3人前は試食審査用になるので、細かく切る事。

材料・分量4人前

作品写真

お魚(鰹) - 350g	砂糖 - 大さじ
バター - 24g	パン粉 - 適量
玉ねぎ - 50g	
ニンニク - 120g	
トマト(赤) - 10g	
ミニトマト - 80g	
卵 - 4個	
酢 - 大さじ	
マヨネーズ - 40g	
塩 - 適量	
こしょう - 適量	
パン粉(黒) - 20g	
ドライフルーツ - 15g	
薄力粉 - 50g	
強力粉 - 200g	
白ワイン - 適量	



作り方

- 1. ボウルに2 強力粉、薄力粉、砂糖、ドライフルーツを入れよく混ぜる。塩、水を加えて粉をふるって混ぜる。
- 2. 油をひき揚げ用の油をひく。170℃の油で揚げ、表面が茶色になったら15分ほど油をひき揚げする。
- 3. 油をひき揚げたお魚を、マヨネーズ、ニンニク、トマト、玉ねぎ、ミニトマト、こしょう、塩、パン粉(黒)で揚げ、170℃の油で揚げる。
- 4. お魚、玉ねぎ、塩、こしょう、薄力粉、卵液、パン粉の順に170℃の油で揚げる。
- 5. ニンニクをきくし、薄力粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- 6. 卵をきくし、マヨネーズ、塩、こしょう、ミニトマト、パン粉(黒)で揚げ、170℃の油で揚げる。
- 7. パン粉は、バター、パン粉、黒粉、ミニトマト、ドライフルーツを混ぜる。

材料原価 1人前 詳細記述 400~500円の範囲内

バター 5円、玉ねぎ 35円、ニンニク 24円、トマト 10円、ミニトマト 40円、卵 20円、パン粉 20円、マヨネーズ 12円、薄力粉 6円、強力粉 10円、ドライフルーツ 10円、塩 3円、こしょう 1円、砂糖 1円、パン粉(黒) 2円、お魚 195円、パン粉

合計 445円



2022年度 第2回 食育お魚料理コンテストレシビ用紙

国際調理製菓専門学校

新潟市中央区古町通6番町953番1

住所

◎951-8063

(代表者住所)

グループ名

2-A ⑦ 7 班

作品名

カナガシラのホイル蒸し

代表者氏名	板屋越 水純月	氏名	長谷川 嘉保
氏名	富澤 梨花子	氏名	横山 友香
学科:コース	健康給食	使用	カナガシラ

実際に作るのは4人前で、3人前は試食審査用になるので、細かく切る事。

材料・分量4人前

作品写真

カナガシラ	200g
かぼす	50g
たまねぎ	100g
えのき	40g
ピーマン	50g
人参	30g
白だし	60ml
しょうゆ	20ml
塩	適量
こしょう	適量
酒	20ml
みりん	20ml
油	適量



作り方

- ①カナガシラに塩、こしょう(かとうろおぼろ)で下味を付ける。
- ②下味をなじませている間に、玉ねぎ(スライス)えのき(石付き蒸とす)ピーマン(細切り)人参(細葉に型抜き)かぼす(くし切り)をそれぞれ用意する
- ③アルミホイルに油を塗り、玉ねぎを敷いて、その上に魚を乗せる
- ④えのきは上に盛り、人参はとえる
- ⑤白だし、しょうゆ、酒、みりんをまよしかける
- ⑥アルミホイルを閉じ、フライパンへ移す 蓋をして加熱  
初め中火で4分(蓋をしたらまき)その後弱火で7~8分加熱
- ⑦ピーマンは下ゆでしておく(色だし)
- ⑧アルミホイルごと皿に移し、蓋を開けピーマンを散らし、かぼすを皿にとえる(味用) 完成  
材料原価1人前 詳細記述 400~500円の範囲内

カナガシラ375円、かぼす25円、玉ねぎ25円、えのき11円、ピーマン10円、  
白だし3円、しょうゆ3円、塩1円、こしょう1円、酒4円、みりん3円、  
油6円、人参16円

合計 483円



2022年度 第2回 食育お魚料理コンテストレシピ用紙

国際調理製菓専門学校

住所

〒951-8063

新潟市中央区古町通6番町953番1

(代表者住所)

グループ名

2-A④ 8班

作品名

和風 カナガシラ肉をいじりキャベツを煮込み

代表者氏名	今井 龍之介	氏名	前田 広夢
氏名	真保 遥	氏名	笹原 黎音
学科:コース	健康給食	使用	カナガシラ

実際に作るのは4人前で、3人前は試食審査用になるので、細かく切る事。

材料・分量4人前

作品写真

- ・キャベツ 400g
- ・カナガシラ 180g
- ・エビ 120g
- ・卵黄 40g
- ・サラダ油 大匙2
- ・しょうゆ 適量
- ・しいたけ 20g
- ・塩 2g
- ・しょうゆ 小匙1
- ・酒 小匙1
- ・水 600cc
- ・かつお節 20g
- ・こんぶ 6g
- ・塩 4g
- ・しょうゆ 小匙1
- ・酒 大匙1
- ・大根 100g
- ・小ねぎ 1g
- ・すだち 1g
- ・花穂じそ 3g
- ・ごぼう 160g
- ・しおこんぶ 5g
- ・ごま 適量



作り方

かつおと昆布の合わせ出汁を取る。カナガシラとエビをミンチにして玉子、糸こんにゃく、しいたけ、塩、しょうゆ、酒を入れて煮込む。煮込みをゆでてつぶしておいてキャベツで巻く。合わせ出汁にしお、しょうゆ、酒を入れて味をととのえ、ロールキャベツを入れて煮込む。  
ごぼうと塩昆布としょうごまを煮込みを整え、両面焼く。30分ほど煮込んだら取り出し、皿に盛り、スプーンをかけ、大根おろし、すだち、小ねぎ、花穂じそをかける。

材料原価1人前 詳細記述 400~500円の範囲内

キャベツ 10円、カナガシラ 300円、エビ 60円、卵黄 10円、サラダ油 5円  
しょうゆ 1円、しいたけ 12円、かつお節 15円、昆布 8円、大根 5円  
小ねぎ 1円、すだち 10円、花穂じそ 15円、ごぼう 10円、しおこんぶ 25円  
しょうごま 2円 合計 489円



2022年度 第2回 食育お魚料理コンテストレシピ用紙

国際調理製菓専門学校

住所

〒951-8063

新潟市中央区古町通6番町953番1

(代表者住所)

グループ名

2-A・B 9班

作品名

トマトのリムをパテ

代表者氏名	伊藤 千佳	氏名	佐藤 望子
氏名	伊藤 景馬	氏名	

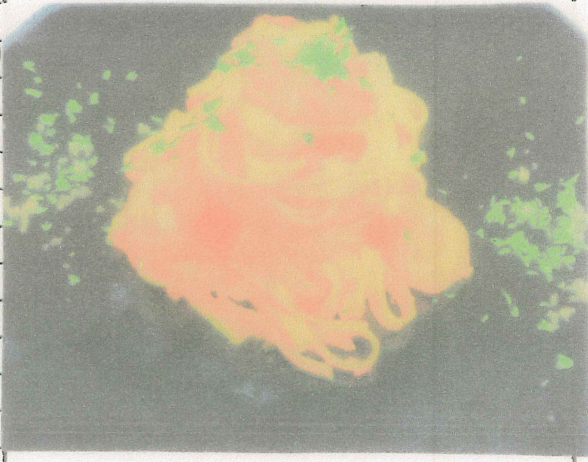
学科:コース	使用	カトカシラ
--------	----	-------

実際に作るのは4人前で、3人前は試食審査用になるので、細かく切る事。

材料・分量4人前

作品写真

フェットチーネ	320g
カトカシラ	200g
ピー	2尾 (20g)
五つ子	100g
トマト缶	400g
にんにく	1片
生クリーム	100g
イタリアンパセリ	1/2R
白ワイン	大さじ1
オリーブオイル	大さじ3
塩・胡椒	少々
ローリエ	4枚



作り方

1. カトカシラは裏表焼くためフライパンで焼く。真空パックに少し冷ましたカトカシラとオリーブオイル、にんにく、ローリエを入れて1日置く。
2. 五つ子、イタリアンパセリ、にんにくはみじん切りにする。
3. 鍋にお湯を沸かしてフェットチーネを5分ゆでる。(塩10g)(湯5L)
4. フライパンにオリーブオイルを熱しにんにくをKする。香りが出てきたらエタを入れて軽く焼く色をつける。トマト缶を加えて2、3分煮た後はクリームを入れて塩、胡椒を加える。湯から取りフェットチーネをフライパンに入れてゆで汁とお湯に濃度を見て調節して入れる。
5. 皿にフェットチーネを盛りトマトペーストとオリーブオイル、イタリアンパセリを散らして完成。

材料原価1人前 詳細記述 400~500円の範囲内

フェットチーネ: 70g (63円)	カトカシラ: 3尾60g (134円)	五つ子: 25g (4円)
にんにく: 2g (5円)	生クリーム: 25g (45円)	トマト缶: 100g (40円)
白ワイン: 3g (3円)	オリーブオイル: 11g (6円)	イタリアンパセリ: 0.5g (9円)
カトカシラ: 50g (100円)	ローリエ: 1枚 (5円)	414円



2022年度 第2回 食育お魚料理コンテストレシピ用紙

国際調理製菓専門学校

住所

〒951-8063

新潟市中央区古町通6番町953番1

(代表者住所)

グループ名

2-A ③ 10班

作品名

白身魚のすり身風レアス包み  
～トマトソース～

代表者氏名

剣持 大輝

氏名

竹内 みらる

氏名

長谷川 愛莉

氏名

中口 聖葉

学科:コース

使用

京八鯨・カナガシラ

実際に作るのは4人前で、3人前は試食審査用になるので、細かく切る事。

材料・分量4人前

作品写真

トマト缶 3枚 バジル 30g

玉ねぎ 150g 春雨 5g

魚(京八鯨・カナガシラ)各 150g

じゃがいも 60g バター 20g

～ソース～

トマト缶 500g 玉ねぎ 150g

ニンニク 1片 バルビュン 125g

オリブオイル 15g 水 500g

コンソメ 7.5g

～調味料～

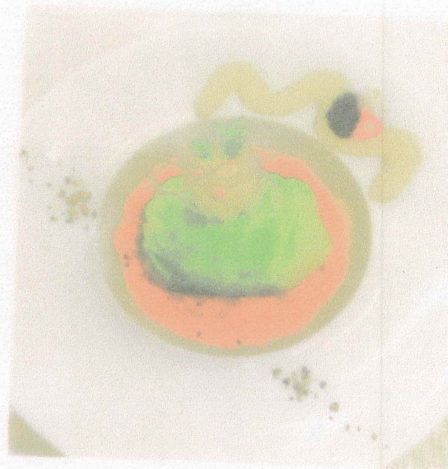
塩 少々

こしょう 少々

～飾り～

ポン酢ペーパー 黒こしょう

セルフィーユ 金魚草



作り方

1. 魚をすり身にする。玉ねぎをみじん切りにする。2. ボウルに潰したじゃがいも玉ねぎ塩胡椒を入れよく混ぜる。3. 2を適量な大きさに丸の蒸し器に入れて火が通るまで蒸す。4. オリブオイルを少々加えに湯を鍋に沸かして湯に丸を1枚ずつ入れ食感が残る程度に茹でザルにあげて粗熱をとる。5. 蒸し上がったう/コすうレアスで包む。6 春雨を揚げる。

～ソース～

1. にんにく・玉ねぎをみじん切り 人参をすりおろす

2. オリブオイルでニンニクを火炒め鍋で玉ねぎ人参を加える 3. トマト缶を入れて弱火で30分煮込む (水とコンソメを入れる)

～マッシュポテト～

じゃがいもをゆでて、火が通ったう/コすうでバターを加え味を整える (塩・胡椒)

材料原価1人前 詳細記述 400～500円の範囲内

魚(京八鯨・カナガシラ) 250円 ニンニク 5円 トマト缶 30円 レアス 8円

玉ねぎ 10円 トマト缶 50円 バジル 21円 春雨 10円 金魚草 10円 じゃがいも

30円 人参 60円 バター 5円

1人前 496円



2022年度 第2回 食育お魚料理コンテストレシピ用紙

国際調理製菓専門学校

住所

〒951-8063

新潟市中央区古町通6番町953番1

(代表者住所)

グループ名

2-A ⑩ 11 班

作品名

カレイ  
華麗なパイ包み

代表者氏名	藤谷 莉子	氏名	中川 佳香
氏名	藤谷 梨沙	氏名	曾原 綾音
学科:コース		使用	ソウパキカレー

実際に作るのは4人前で、3人前は試食審査用になるので、細かく切る事。

材料・分量4人前

作品写真

- ・ソウパキカレー: 320g トマト 4個
- ・しめじ: 28g
- ・パプリカ (赤黄): 40g
- ・玉ねぎ: 20g
- ・ペパーリフ: 60g
- ・ラヂウシユ: 60g
- ・食用花: 20g
- ・パイシート: 400g
- ・卵: 1個
- ・塩・こしょう: 適量
- ・コンヤク: 8g
- ・白ワイン: 適量
- ・バター: 10g
- ・セルフィーユ
- ※ (バター: 20g コンヤク: 8g)
- ※ (薄力粉: 20g 塩・こしょう 適量)
- ※ (牛乳: 200ml)



作り方

1. 冷凍のパイシートを魚の形に切る。生地はフォーク穴を開ける。
2. カレイに塩・こしょうを振り、白ワインを振りかけつけ込む。30分つけ込んでから10-15分で水分を取る。
3. しめじ、玉ねぎ、パプリカ (しめじ: 1/3個、玉ねぎ: スライス、パプリカ: 輪切り) をバターで炒め、塩・こしょう、コンヤクを加える。
4. ④⑤ 1cmくらい空ける。ホワイトソースをぬり、その上に魚と3つの具材を並べ、1cmあけた所に卵をぬる。パイ生地をかぶせてフォークでくっつける。
5. 200℃のオーブンに入れて25~30分焼く。
6. 皿にペパーリフ、トマト、食用花を盛り付ける。
- ◎ ホワイトソース: 鍋にバター、薄力粉を入れて弱火で熱し、木杓でかきまぜるとまよになるまで炒める。牛乳をシラップ程度と半分かつくまで混ぜる。コンヤク、塩・こしょうを加える。

材料原価 1人前 詳細記述 400~500円の範囲内

・しめじ 7g 8円	・パプリカ (赤) 5g 8円	・パプリカ (黄) 5g 9円	・玉ねぎ 5g 2円
・ペパーリフ 15g 50円	・セルフィーユ 2g 20円	・ラヂウシユ 15g 10円	
・食用花 5g 8円	・パイシート 100g 115円	・カレイ 80g 250円	
・トマト 2個 20円			498円



2022年度 第2回 食育お魚料理コンテストレシピ用紙

国際調理製菓専門学校

住所

〒951-8063

新潟市中央区古町通6番町953番1

(代表者住所)

グループ名

2-A③ 13班

作品名

ぷくぷくお魚パティ  
ササモチルダチバビロ♡

代表者氏名	山口 あろか	氏名	岩崎 那美
氏名	山口 ゆい	氏名	
学科:コース	カフェ学科	使用	わたがし

実際に作るのは4人前で、3人前は試食審査用になるので、細かく切る事。

材料・分量4人前

作品写真

<b>生地</b>			
薄力粉	140g	卵	4個
牛乳	100g	バター	40g
<b>具材</b>			
わたがし	80g	チーズ	120g
水菜	90g		
<b>ソース</b>			
トマト缶	100g	玉ねぎ	150g
ケチャップ	15g	にんにく	1かけ
黒オリーブ	6粒	オリーブオイル	40g
マッシュルーム	8個	白ワイン	30g



作り方

- 生地**
- 180℃のオーブンでスキレットを予熱させる。
  - ボールに薄力粉、牛乳、卵を入れ混ぜる。
  - スキレットにバターを溶かし、生地を流し込む。180℃20分焼く。
- 具材・ソース**
- わたがしを塩、こしょうで下味をつき、ソースをのせ、フライパンで焼く。
  - 輪切りの黒オリーブ、マッシュルーム、玉ねぎ、にんにく、マッシュルームを用意し、オリーブオイルとにんにくを炒め、玉ねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、黒オリーブを加え、白ワイン、トマト缶を加え水を加えて煮込む。
- 盛り付け**
- 生地の上に水菜、わたがし、ソース、チーズの順に乗せ、オーブンでチーズを溶かす。(180℃5分程度)
  - チーズを溶かしたら、お魚パティ完成!

材料原価 1人前 詳細記述 400~500円の範囲内

薄力粉	¥9.45	わたがし	¥250	玉ねぎ	¥5.25	オリーブオイル	¥8.4
牛乳	¥1.3	チーズ	¥66	ケチャップ	¥12.1	マッシュルーム	¥4.2
卵	¥8.75	水菜	¥6.9	にんにく	¥0.6	白ワイン	¥5.7
バター	¥10.1	トマト缶	¥40	黒オリーブ	¥38.4	(1人前)	¥467.15



2022年度 第2回 食育お魚料理コンテストレシピ用紙

国際調理製菓専門学校

住所

☎951-8069

新潟市中央区古町道6番町953番1

(代表者住所)

グループ名

2-A (B) 14 班

作品名

おろしポン酢 カレイ

代表者氏名	刈谷 未優	氏名	石垣 道真
氏名	香木 翔遠	氏名	
学科:コース	和フコ学科	使用	ソウルフード

実際に作るのは4人前で、3人前は試食審査用になるので、細かく切る事。

材料・分量4人前

作品写真

ソウルフード 8切れ
大根 300g
エリンギ 40g
しめじ 80g
レモン 4切れ
ホウレン草 200g
塩 少々
小麦粉 大匙2
サラダ油 大匙4
ポン酢 大匙2
しょうゆ 大匙2
バター 40g
ピクルス(赤黄)
セルリアン 4g
ピセリ 4g



作り方

- 1 カレイ塩をしい小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油大匙2を入れ中火
- 2 焼き色がついたら上下を返し、同様にして焼き色をつける
- 3 ピクルスを炒める。エリンギ・しめじも同様にして炒める。
- 4 ホウレン草はお鍋に塩を入れ熱湯からゆでる
- 5 レモンはスライスしておく
- 6 カレイを焼いたフライパンにバター、ポン酢、しょうゆを加え大根おろしを汁ごと入れる

材料原価1人前 詳細記述 400~500円の範囲内

大根 41円	エリンギ 9円	しめじ 10円	レモン 10円	ホウレン草 30円
ピクルス 4円	セルリアン 10円	ピセリ 3円	バター 15円	
ソウルフード 250円				

394円