



料理名	シイラのくるりんぱ	
レシピに使用した 県・市産品食材	シイラ、オクラ、もずく	
材料名	分量(2名分)	調理法/手順
シイラ 片栗粉 オクラ かつおだし めんつゆ ヘチマ 人参 もずく おろし生姜 黒こしょう プチトマト	2切れ 適量 2本 1/2カップ 大さじ2~3 50g 30g 5g 適量 適宜 2個	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 水気をとったシイラに片栗粉をまぶす。</li> <li>② オクラは洗ってガクを取り、①のシイラを巻く。フライパンに並べ10分程度蒸し焼きにする。</li> <li>③ 【あん】を作る。 ヘチマ、人参は食べやすい大きさに切って茹でる。かつおだしと、めんつゆをひと煮立ちさせ、食べやすい大きさに切ったもずく、ヘチマ、人参、生姜を入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。</li> <li>④ ②の蒸したシイラを一口大に切って、さらに盛り、③のあんをかける。半分に切ったプチトマトを盛付、黒こしょうをふるったら出来上がり♪</li> </ol>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">エネルギー：99 kcal</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">食塩相当量：0.4 g</div>		

