

カンパチ × 栄養たっぷり

具たくさん汁

# カンパチと野菜の具たくさん汁

259円  
1人前



## 材料 (4人分)

カンパチ200g・厚揚げ40g・にんじん60g・大根100g  
小松菜40g・しめじ60g・さつまいも100g  
しょうが汁15g・ごぼう40g・揚げ油適量・水720g  
煮干し20g・薄口しょうゆ大さじ1・一味少々・みそ40g



鹿屋女子高等学校 3年  
前之園 梨沙さん

## 作り方

- ① 〈下ごしらえ〉・カンパチ…さいの目切りにして下茹でする。  
・にんじんと大根…いちょう切り。・厚揚げ…短冊切り。・小松菜…4cm幅に切る。・さつまいも…半月切り。・しめじ…石づきをとりほぐす。
- ② ごぼうはピーラーで薄くスライスして、水にさらして素揚げする。
- ③ 煮干しでとっただしに①の材料を入れ、煮る。あくを取り、しょうが汁を入れる。
- ④ みそを2回に分けて入れ、薄口しょうゆ(大さじ1)を入れる。
- ⑤ 器に盛り付け、素揚げしたごぼうを盛りつけて完成。



カンパチ × アーモンドの香ばしさと歯ごたえがおいしい

ハンバーガー

# アーモンド衣のカンパチバーガー

283円  
1人前



## 材料 (4人分)

カンパチ160g・リーフレタス2枚・バーガーパン4個  
小麦粉15g・卵30g・アーモンド20g・パン粉30g  
塩0.8g・こしょう少々・油適量  
④ケチャップ15g・マヨネーズ15g



鹿屋女子高等学校 3年  
津代 美弥さん

## 作り方

- ① アーモンドを袋に入れて綿棒で粗く砕く。
- ② カンパチに塩こしょうを振り、小麦粉・卵・アーモンド・パン粉の順につけて約180℃の油で揚げる。
- ③ ④を混ぜ合わせ、オーロラソースを作る。
- ④ バーガーパンをトースターで1〜2分焼く。
- ⑤ バーガーパン、オーロラソース、リーフレタス、カンパチ、バーガーパンの順に重ねて完成。