

カンパチ  
×  
ハンバーグ

ふんわりジューシー

## カンパチととうふのハンバーグ

238円  
1人前



### 材料 (4人分)

キャベツ200g・カンパチ150g・木綿豆腐150g・塩少々  
鶏ひき肉100g・しょうが汁15ml・酒大さじ1・こしょう少々  
油35g・ブロッコリー80g・ミニトマト8個・バター15g  
①塩少々・こしょう少々・砂糖大さじ1・卵1個・パン粉大さじ6  
②ウスターソース大さじ3、ケチャップ大さじ6



垂水高等学校 2年  
有村 奏さん

### 作り方

- ① カンパチはミンチ状にし、酒・塩を振っておく。
- ② 豆腐は水気を切っておく。キャベツはみじん切りにし、油をひいたフライパンでしんなりするまで炒め、塩こしょうを振る。
- ③ ①に②、しょうが汁、①を加える。豆腐を潰しながら練り、小判型に整える。
- ④ 油を熱したフライパンで、極弱火で蓋をし、両面を15分くらい焼く。
- ⑤ ハンバーグを焼いたフライパンにバターを溶かし、②を加え煮詰める。
- ⑥ 付け合わせのブロッコリーは塩茹でし、皿にすべてを盛り付け⑤のソースをかける。



カンパチ  
×  
だし茶漬け

きらきらプルプル

## カンパチのキラキラだし茶漬け

231円  
1人前



### 材料 (4人分)

米240g・しょうが15g・カンパチ200g・葉ねぎ2本  
三つ葉8本・ミニトマト4個・塩適量  
①しょうゆ小さじ4・砂糖小さじ1  
②ゼラチン10g・水(ふやかす分)20g・お湯200g  
③昆布12g・かつお節12g・水600g ④わさび・白ごま



鹿屋女子高等学校 3年  
小薄 夏美さん

### 作り方

- ① 米を洗い、細く千切りにしたしょうがを加えて炊く。
- ② カンパチを1cm角に切り、①のタレに漬けて込む。
- ③ 型に②のカンパチと、小口切りにしたねぎを敷き詰める。
- ④ ②でゼラチン液をつくり、粗熱がとれたら①を混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の型に④を流し入れ、冷やし固める。
- ⑥ ⑤でだしをとり、塩で味を整える。
- ⑦ 皿にご飯、三つ葉、4等分したミニトマトを盛り付ける。
- ⑧ ⑦に⑤のカンパチゼリー、⑥を載せ、熱々のだし汁をかける。

### Point!

食べる直前に  
カンパチゼリーを  
載せるのが  
ポイント。