

カンパチ
×
野菜ロール

彩り鮮やかに

カラフル野菜のカンパチロール

414円
1人前



材料 (4人分)

カンパチ(ブロック)488g・パプリカ赤25g
パプリカ黄25g・なす26g・バジル8枚・ベビーリーフ32g
塩こしょう少々・油4g・ミニトマト8個
A マヨネーズ80g・レモン汁15g・ピクルス32g



垂水高等学校 2年
町田 奈未さん

作り方

- 1 パプリカとなすは棒状に切る。
- 2 ①をフライパンで焼く。
- 3 カンパチは薄切りにし、塩こしょうを振る。
- 4 ②と刻んだバジルを③のカンパチで巻く。
- 5 ④をオーブンで10分焼く。
- 6 Aを混ぜてソースを作る。
- 7 ミニトマトは1個を4等分に切る。最後に飾り付けをして完成。



カンパチ
×
あんかけ

トマトとカンパチ相性バッチリ!!

カンパチのトマトあんかけ

389円
1人前



材料 (4人分)

カンパチ400g・しょうが汁15ml・塩5g・酒16g
でんぶん30g・にんにく8g・たまねぎ120g・しめじ100g・赤
パプリカ40g・黄パプリカ40g・グリーンピース20g・カット
マト1個・水90ml・砂糖12g・塩5g・酒20g
しょうゆ8g・でんぶん12g・中華スープの素20g



垂水高等学校 2年
浦崎 海斗さん

作り方

- 1 <下ごしらえ>・カンパチ…3cm角に切り、しょうが汁、塩、酒をかける。・にんにくと玉ねぎ…みじん切り。・しめじ…石づきをとりほぐす。・パプリカ…細切りにする。
- 2 カンパチにでんぶんをまぶし、180℃でカラッと揚げる。
- 3 先ににんにくを炒めてから玉ねぎ、しめじ、パプリカを炒める。
- 4 ③にカットマトを加え、調味料を入れて煮詰める。
- 5 ④に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 6 ②のカンパチと⑤を皿に盛り、グリーンピースを飾り完成。

