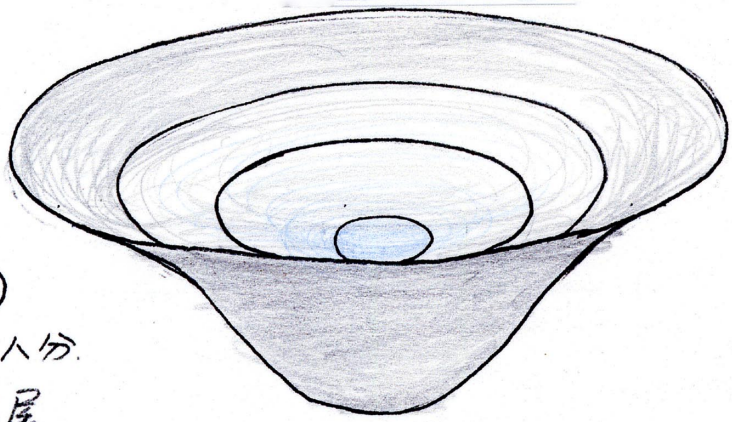
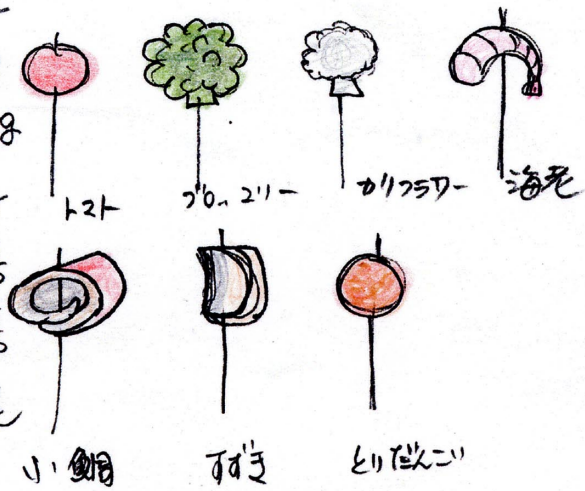
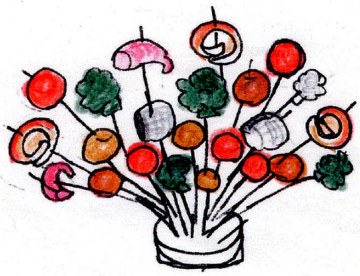


食材 ブロッコリー
長州どり
マダイ
スズキ
など使ってできる。

串とりどり

[材料]	4人分
小鯛	4尾
すずき	8切
とり肉	808
ミニトマト	8ケ
ブロッコリー	1房
カリフラワー	1房
車海老	8尾





[作り方]

・ミニトマトはそのまま、ブロッコリーカリフラワー車海老はゆでて串に差す。

・小鯛は三枚におろして、片ひらをかるく塩をしてまるめて焼く、串差しにする。

・すずきは三枚におろして切身を焼く、串を通しておく。

・とり肉ミンチに白味噌・一割の卵白 酒 しょう油、みりんで味をととのえだんごにする ごまをまぶしてオーブンで焼く、焼いたものを串に差す。

17つの食材を鉢にあわせて飾り付ける。

・抹茶塩、ごま塩、であっさりといただく。

天ぷら粉で食材を揚げて、串ざしにすれば 天つゆで食べると違った料理になる。