

# プレートランチとフルーツサンドづくり

講師 中本真佐博さん

材料 各3人前

## ふりエビマヨ

(材料)

無頭エビ 12尾 サニーレタス レモン  
天ぷら粉 小麦粉 パセリ粉  
⑦マヨネーズ 大6 スイートリッスン大1 酒大1

(作り方)

- ① エビは殻を剥き、背ワタを取り除き開いておく
- ② ①のエビを天ぷらにする
- ③ ⑦の調味料をよく合わせ①の天ぷらエビを絡める

## イカとフルーツのマリネ

(材料)

ボイルヤリイカ 6杯(小さめ)  
玉ねぎ 1/2個  
サニーレタス 貝割れ 1/4束  
グレープフルーツ黄・ピンク各 1/3個  
柑橘系マリネドレッシング適量

## トマトの射込みサラダ

(材料)

大きめのミニトマト 9個 カニカマ 6本  
キュウリ 1/3本 胡椒 マヨネーズ適量

(作り方)

- ① ミニトマトの種と実をスプーンでくり抜く
- ② カニカマとキュウリはみじん切りにして、胡椒とマヨネーズで味を整える
- ③ ①のトマトの中に②を入れる

## 厚焼玉子

(材料)

卵 4個 水 30CC 薄口醤油 15CC  
牛乳 15CC 砂糖 30g 片栗粉 15g

(作り方)

- ① 調味料を全て混ぜる
- ② 卵をほぐす
- ③ ②に①を加えよく混ぜ合わせる
- ④ 熱したフライパンに油を引き焼く

## フルーツサンド

(材料)

6枚切り食パン ホイップクリーム  
季節のフルーツ

