

ヒラマサのカルパッチョ

県産のヒラマサ×大分特産かぼすのドレッシングでさっぱりおいしい♪

材料(2人分)

ヒラマサ(刺身用)	12切
玉ねぎ	1/2個
パプリカ(赤、黄)	1/2個
ミニトマト	4個
ベビーリーフ	適量
カイワレ	適量
すてきサラダ	
さわやかかぼすドレッシング	適量

作り方

- ① 玉ねぎを薄切りに、パプリカは細切り、ミニトマトは1/4に切る。
- ② ①と他の野菜をヒラマサと一緒に皿に盛り付ける。
- ③ すてきサラダさわやかかぼすドレッシングをかけて出来上がり。

これを使いました♪



※ちょこっとアレンジ

小さめのカップにご飯と一緒に盛り付けて、カップサラダ寿司に。
お子様も喜ぶパーティーメニューに早変わり♪



ヒラマサのアヒージョ

県産ヒラマサと今が旬の県産椎茸を使った子供も大好きメニューです♪

材料(2人分)

ヒラマサ(切り身)	200g
ブロッコリー	1/2株
しいたけ	3個
パプリカ(黄)	1/2個
ミニトマト	10個
オリーブオイル	大さじ3
野菜食べちゃお!	
きのこのたれ	100g

作り方

- ① ヒラマサと野菜を食べやすい大きさに切る。ミニトマトはそのままOK。
- ② 小鍋(あればスキレット)にオリーブオイルと野菜食べちゃお!きのこのたれを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れて、中火で5分程度加熱する。具材に火が通ったら出来上がり。

これを使いました♪



※最後にパスタも♪

具材が減ってきたら、ゆでたパスタを。
加えて絡めてあら簡単!
ヒラマサと野菜の旨みたっぷり
おいしいオイルパスタに大変身!!



ヒラマサのポキ

～ハワイ風りゅうきゅう～



材料(2人分)

ヒラマサ(刺身用)	100g
アボカド	1/2個
海藻(乾燥)	10g
フリルレタス	2枚
ポテトチップス	適量
りゅうきゅうのたれ	大さじ1強

作り方

- ① ヒラマサを一口大に切り、りゅうきゅうのたれに30分ほど漬け込む。
- ② ①に戻した海藻と一口大に切ったアボカドを混ぜ合わせる。
- ③ お皿にフリルレタス、ポテトチップスと一緒に盛り付けて、出来上がり。



これを使いました♪



ポテチに乗せて食べるととってもおいしい！
いつもと違った食べ方にお子様も興味津々

ごはんに乗せたらポキ丼に。
おうちで簡単カフェ飯をどうぞ♪



ヒラマサの甘酢あん

県産ヒラマサも野菜もたっぷり摂れちゃう！

材料(2人分)

ヒラマサ(切り身)	200g
パプリカ(赤、黄)	各1個
ブロッコリー	1/2株
玉ねぎ	1/2個
しいたけ	3個
小麦粉	適量
塩	少々
サラダ油(揚げ用)	適量
片栗粉	小さじ2
チキン南蛮の素	100ml

作り方

- ① ヒラマサは塩を振って小麦粉をまぶす。ブロッコリーは食べやすい大きさに分け、茹でておく。
- ② その他の野菜を一口大に切り、素揚げする。ヒラマサも揚げてブロッコリーと一緒に皿に盛り付ける。
- ③ チキン南蛮の素に片栗粉を混ぜ、フライパンで加熱する。とろみがついたら②の上にかけて、お好みで白髪ねぎを乗せて出来上がり。



これを使いました♪



※酸味が苦手な方は・・・

ケチャップをちょい足し。
甘くなってお子様にも食べやすくなりますよ♪
モヤシやニンジン、ニラなど、
おうちにある残り野菜でもおいしくできます。

