

作品名 ブラックバスの瀬田しじみとカラフル野菜ソース

使った大津産・地場産の食材・食品 しじみ、ブラックバス、ズッキーニ、ジャガイモ



作り方（2人前の分量）

	材料名	分量	備考	工程	順番	作り方
1	しじみ	80 g	瀬田しじみ	下ごしらえ	1	にんじん、じゃがいも、ズッキーニを長さ4cmの細切りにする
2	ブラックバス	2切れ				
3	じゃがいも	40 g				
4	ズッキーニ	40 g				
5	にんじん	40 g			2	ブラックバスにワイン・塩・こしょうで下味をつける
6	だし汁	0.5カップ	かつお、こんぶ			
7	サラダ油	大さじ2	野菜を炒める時 1、ムニエル1	調理		
8	バター	10 g			1	サラダ油・おろしにんにくで野菜を炒め塩、こしょうをすする
9	塩	少々				
10	こしょう	少々				
11	おろしにんにく	少々				
12	白ワイン	大さじ4	ブラックバス1、 しじみ3		3	2に1とだし汁を加えて塩・こしょうで味を調べ、水とき片栗粉でとろみをつける
13	小麦粉	適量				
14	片栗粉	適量				
				仕上げ	1	ブラックバスに小麦粉をまぶしてサラダ油・バターでムニエルにし調理3をかける