

■レシピ名		
のびのびマグロっちーず		
■「串」に込められた想いや「串」にまつわるエピソード		
学校でもらったチラシを見て、お母さんが「レシピをかんがえてみない？」と言われたのでレシピをかんがえてみました。いちき串木野市はまぐろがゆうめいな町なのでまぐろを使ったおりょうりがいいなとおもいました。わたしのだいすきなまぐろと、だいすきなさけるチーズを使ったらおいしいかなと思ったのでお母さんといっしょに作ってみたらだいせいこうでした。さけるチーズがびよ〜んとのびておいしかったです。とんかつソースもタルタルソースもどちらもおいしかったので作ってみてください。		
■レシピのアピールポイント（工夫した点など）		
・まぐろとチーズがとても合いました。チーズがびよ〜んとしておいしいです。 ・子供が好きなものの組み合わせなので、パクパク食べてあっという間に完食でした。たんぱく質もたっぷりで成長期のこどもにもってこいの一品です。（母より）		
■レシピ		■作り方
材料名（ 本分）	分量(g)	
まぐろブロック	適量	①まぐろとさけるチーズを1口サイズにきる
さけるチーズ	1~2本	②まぐろ・さけるチーズ交代に串に刺す
玉子	1こ	③塩コショウする
こしょう	ひとつまみ	④小麦粉、溶き卵、パン粉をつける
小麦粉	適量	⑤油170℃になったらきつね色になるまで揚げて出来上がり
パン粉	適量	⑥タルタルソース、とんかつソースお好みでつけてみてね
揚げ油	適量	
【ソース】		
とんかつソース		
タルタルソース		
		
■氏名	■住所	■職業等
倉津 結菜	いちき串木野市	串木野小学校3年