

レシピ名：隠し味は夏の定番○○?! クジラの肉みそストック

材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
鯨肉（冷凍）	200g	しょうゆ	小さじ2
すりおろししょうが	2g	みそ	45g
すりおろしにんにく	2g	カルピス	小さじ3
鷹の爪（輪切り）	少々		

作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①鯨肉は包丁が通るくらいまで解凍したら細かくきざんでおく
- ②みそとカルピスも混ぜておく
- ③フライパンに油をひき、しょうが、にんにく、鷹の爪を入れて弱火で香りが出るまで炒める
- ④鯨肉を加えて強火で一気に炒める
- ⑤全体的に色が変わったらいったん火を止めてしょうゆ、②のみそカルピスを入れる
- ⑥また強火で炒めて水気が飛んでパラパラになったら完成

調理のポイント・コツ

カルピスは砂糖、みりん、酒の役割をするので、少ない材料で済む。
調理も鯨肉を入れたら一気に炒めるので簡単

レシピの生い立ち・コンセプト

高タンパク、低カロリーの鯨肉でご飯のお供やお酒のつまみにもなるようなものを考えた。冷蔵庫に余っていたカルピスも使ってみたかった。ごはん、うどん、そうめん、何にでも合う肉みそです。

料理イメージ



学校名

和渕小学校 5学年

氏名

中野 結太（なかの ゆうた）さん