１．優秀作品（５品）

④♪真つぶのキムチからあげ♪　（作成者：浦河町）

【材料：４人分】

真つぶ	…… 2 個		
サニーレタス	…… 適量		
レモン	…… 適量		
ミニトマト	…… 適量		
水菜	…… 少々		
玉子	…… 1 個		
キムチの素……	大さじ1	片栗粉……	適量
お酒 ……	少々	小麦粉……	適量
醤油 ……	少々	油 ……	適量

1. 真つぶは下処理した後、食べやすい大きさに切って、身の表面に味が染み込むように格子状に薄く切れ目を付ける。
2. キムチの素と酒、醤油にツブの身を浸して味が染み込むまで10分から15分置く。
3. 【2】に玉子と片栗粉を混ぜ、小麦粉をまぶして油で揚げる。ツブの身が固くならないように高温かつ短時間で揚げる。
4. サニーレタス、水菜、レモン、ミニトマトと盛り付けて完成。

【ワンポイント】
余ったら、だし汁に入れて玉子でとじたら、「ツブ丼」。チリソース、ケチャップにからめて「ツブチリソース」等々、冷めても美味しいよ♪お弁当のおかずにも♪