

「Iwaki Laiki」米粉料理コンテスト応募用紙（1次審査用）

応募日：平成30年2月15日

| | |
|---|---------------------------|
| 料理名 牛肉の米粉コロッケ | 代表者名 ●● ●● |
| 料理の特徴 いわきライキとカボチャをベースに牛肉を入れ、米粉のつなぎで衣をつけたライスコロッケです。 | 団体名（団体の場合のみ） ●●●●料理研究会 |
| 米粉含有率（全体の重量に対する米粉の量） （例：全体量 200 g で米粉使用量 50g の場合、 $50 \div 200 \times 100 = 25\%$ ） 1 個：米粉 50 g 全体量 300 g $50 \div 300 \times 100 = 16\%$ | |

| | 材料名 | 4人分の量 |
|----|-----------|---------|
| 1 | 牛肉 | 200 g |
| 2 | トマト | 4 個 |
| 3 | ズッキーニ | 1/2 個 |
| 4 | ナス | 1 本 |
| 5 | エリンギ | 中 1 本 |
| 6 | 小麦粉 | 大さじ 4 杯 |
| 7 | 生クリーム | 180ml |
| 8 | 牛乳 | 180ml |
| 9 | 味噌 | 大さじ 2 杯 |
| 10 | 塩、胡椒 | 少量 |
| 11 | バター | 大さじ 1 杯 |
| 12 | ケチャップ | 大さじ 2 杯 |
| 13 | プレーンヨーグルト | 100 g |
| 14 | みそ | 大さじ 1 杯 |
| 15 | チーズ | 適量 |

調理手順

| |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 牛肉を 1 cm 角に切る 2 トマトの中をくり抜く。 3 くり抜いたトマトをミキサーにかけ液状にして、水を加えて煮つめてソースを作る。 4 ズッキーニ、ナス、エリンギを 1 cm 角に切り油で炒める。 5 牛肉を鍋に入れ、ホイッパーでだまがなくなるまで混ぜ中火にかける。 6 とろみができたら最後にバターを加え 3 分くらい混ぜる。 7 4 を入れ少々煮る。 8 アルミホイルに包み 10 分オーブンで焼く 9 バスケットにガーリックバターを少々ぬり焼く。 10 皿に盛りつけ完成。 |
|---|

写真添付

※ 画像データでも可能です。

写真添付

※ 画像データでも可能です。

写真添付

※ 画像データでも可能です。

