

「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31年 2月15日

料理名 (<u>料理部門</u> ・ スイーツ部門) 牛肉の米粉コロツケ	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ツケです。	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200gで米粉使用量50gの場合、 $50 \div 200 \times 100 = 25\%$) 1個：米粉 50g 全体量 300g $50 \div 300 \times 100 = 16\%$	

	材料名	4人分の量
1	牛肉	200g
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	100g
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1cm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1cm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。