

アイデア料理コンテスト入選作品

料理名		里芋とひじきのロールフライ	
料理のアピールポイント (特徴・味等)		フライにしてあるので、里芋など苦手な子供達でも食べてくれると思います。 また、ひじきの煮物はどうしても作ると多くなってしまいうので、色々な料理に応用する事が出来ます。 よって、経済的にも身体にもとってもいいと思います。	
材料費	1,000 円	調理時間	45 分
材 料	分 量	作 り 方	
(4人分)			
里いも(皮つき)	600g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 里いもは半分に切り、皮付きのまま蒸し器で15分蒸し、つぶして粗熱をとる。 (皮は蒸しあがったらキッチンペーパー等でむくとよい。) 2. ひじきの煮物は、①の材料を軽く炒め、②を加え、煮汁がなくなるまで煮る。 3. 粗熱をとった里いもを2等分にし、巻きすの上のにりを置き、里いもを平らにのせ、端を2cmくらい残し、ひじきの煮物100g位を手前に置き、のり巻きを2本作る。 4. 小麦粉、たまご、パン粉の順でつけ、170～175度位の温度で揚げる。 火がとおっているので色がつく程度でよい。 1本を8等分に切り盛りつける。 5. つけだれの材料を良く混ぜる。 落花生の粉末を入れると甘みとコクが出るので各家庭で調合してください。 	
海苔	2枚		
人参(千切り)	1本		
ひじき(生)	100g		
油揚(千切り)	1枚		
きのこ(なんでもよい) (適当に切る)	100g		
いんげん(小口切り)	30g		
だし	150cc		
しょうゆ	大さじ3		
みりん	大さじ2		
砂糖	大さじ1/2		
小麦粉	適量		
たまご	2ヶ		
パン粉	適量		
【つけだれ】			
マヨネーズ	大さじ4		
ケチャップ	大さじ2		
酢	大さじ2		
落花生(粉末)	大さじ2		