

最優秀賞

一般の部

八街口ロール

安見里香さん作



ご当地グルメアイデア料理コンテスト最優秀賞作品

平成27年度

一般の部

料理名		八街ロール	
料理のアピールポイント (特徴・味等)		人参嫌いの娘が、「人参をすればおいしく食べられる！」と言って誕生したレシピです。体にやさしく、ヘルシーで八街の野菜をたくさん味わえるレシピです。火を使わず、安全で洗い物も少なく、後片付けも簡単で、子どもと一緒に楽しみながら作れます。たれを工夫することで、大人も子どもおいしく食べられます。	
材料費	800 円程度	調理時間	約 40 分
材 料	分 量	作 り 方	
(4人分)			
鶏ひき肉	200g	1. 人参は、すり下ろす。さつまいもは、細かく切り水にさらし、レンジで30秒ほど温める。しいたけは、さいの目に切る。しょうがは、すり下ろす。 2. 鶏ひき肉の中に、人参・しいたけ・だしの素(小2)・しょうが・塩(少々)入れ、手で混ぜる。 3. 油揚げは、開く。 4. 開いた油揚げに2を敷き詰め、茹で落花生・さつまいもを並べて、1本ずつラップで巻く。 5. レンジで1本(2分10秒)ずつ温め、しばらくしてから切る。小ねぎを散らし、(A) or (B) のタレでいただく。	
人参	50g		
さつまいも	30g		
茹で落花生	30g		
しいたけ	2～3枚		
しょうが	お好みの量		
小ねぎ	お好みの量		
油揚げ	4枚		
(A) ポン酢			
しょう油	大2		
みりん	大2		
酒	大2		
砂糖	大1		
塩	少々		
だしの素	小2		