

優秀賞

一般の部

トマトボール

石澤やつよさん作



第5回ご当地グルメアイデア料理コンテスト”優秀賞”

平成28年度

【一般の部】

| | | | |
|---|---|--|------|
| 料理名 | トマトボール | | |
| 料理のアピールポイント (特徴・味等) | トマトはお肉との相性も良く、熱を加える事でとても美味しくなります。使用する材料も色々と用意する事がなく簡単に作る事ができます。お弁当にもいいです。 | | |
| 材料費 | 1,200 円 | 調理時間 | 60 分 |
| 材 料 | 分量 | 作 り 方 | |
| (4人分) 豚肉薄切り ●ミニトマト レタス ●トマト 天ぷら粉 油 つけだれ [マヨネーズ ケチャップ 酢 しょう油 | 300~400g 250g (小ぶり) } 少々 (飾り用) 100g (肉に振りかける用にとっておく) | 1. ミニトマトは、ヘタの部分を少し切り取る。トマトの上から数カ所楊子で穴をあける。 2. 豚肉は、トマトを包みやすいように半分切っておく。 3. トマトが飛び出さないように2で包み、上から軽く押さえると丸くなる。 4. 天ぷら粉を3に上から軽くふる。 5. 天ぷら粉にしょう油大さじ1を加え、水150CCで揚げ衣を作る。 6. 170~175℃の油で色よく揚げる。レタス・トマトを飾り盛りつける。 7. 食べる直前にたれをかける。 | |
| つけだれは各自で加減してください。 | | | |