

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) 大さじ5~6 大さじ1~2 大さじ1 大さじ1 (揚げ衣に入れる) (揚げ衣に入れる)	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。			