

優秀賞

高校生の部

サトイモとトマトのドリア

大澤拓水さん作
藤村 樹さん作



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

高校生の部

料理名	サトイモとトマトのドリア		
料理のアピールポイント (特徴・味等)	特産野菜の中から、食感のいい食材を選ぶのに気を使いました。 食べる時に、さといもの食感に気を使いながら食べてほしいです。		
材料費	1,500円	調理時間	約 70 分
材 料	分量	作 り 方	
(4人分) ●ミニトマト ●さといも サトウのご飯 マカロニ 小麦粉 コンニャク 鶏むね肉 牛乳 玉ねぎ	3個 3個 4パック 少々 適量 1枚 200g 350ml 1個半	1. 玉ねぎ・鶏むね肉・さといもをフライパンに入れ炒める。 2. 小麦粉を入れて、粉っぽさがなくなったら牛乳を入れる。(この時にご飯を作っておく) 3. できあがったご飯に1で作ったものをのせ、温めたら完成。	