第6回ご当地グルメアイディア料理コンテスト『優秀賞』

平成29年度

【中学・高校生の部】

	大根のはさみあげ		
料理 のアピールポイント (特徴・味等)			
1, 051	円	調理時間	80 分
分 量	作り方		
)			
適量	1.	だいこんは、レ	ソジで柔らかくなるまで加
3/4	熱する。にんじんはさいの目切り。		
120g	さといもは、ゆでてつぶしておく。		
1本	2. ひき肉を炒める。にんじんを炒める。		
400g	3. さといもとひき肉、にんじんを混ぜて塩、		
適量		こしょうで味付け	ナ。
22g	4.	だいこん 、3. -	で作ったもの、だいこんの
30g	順ではさみ、片栗粉をつける。		
12g	5. フライパンにごま油と油を混ぜて熱し、片		
大1個	面ずつ揚げ焼きする。		
	6.	盛り付けて完成。	
	1,051 分量 3/4 120g 1本 400g 00量 22g 30g 12g	1, 051 円 分量 3/4 120g 1本 2. 400g 36量 22g 30g 12g 5. 大1個	1,051円 調理時間 分量 作 分量 作 3/4 熱する。にんじん 120g さといもは、ゆっといもは、ゆっといもとひきにしょうで味付けるといった。 22g 4.だいこん、3. 30g 順ではさみ、片葉 12g 5.フライパンにごま