

第6回ご当地グルメアイデア料理コンテスト『優秀賞』

平成29年度

【中学・高校生の部】

料理名	大根のはさみあげ		
料理のアピールポイント (特徴・味等)	あっさりにしました！		
材料費	1,051 円	調理時間	80 分
材 料 ●は市特産野菜	分 量	作 り 方	
(4人分)			
ポン酢	適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. だいこんは、レンジで柔らかくなるまで加熱する。にんじんはさいの目切り。さといもは、ゆでてつぶしておく。 2. ひき肉を炒める。にんじんを炒める。 3. さといもとひき肉、にんじんを混ぜて塩、こしょうで味付け。 4. だいこん、3. で作ったもの、だいこんの順ではさみ、片栗粉をつける。 5. フライパンにごま油と油を混ぜて熱し、片面ずつ揚げ焼きする。 6. 盛り付けて完成。 	
●だいこん	3/4		
●さといも	120g		
●にんじん	1本		
ひき肉	400g		
塩・こしょう	適量		
片栗粉	22g		
油	30g		
ごま油	12g		
●トマト	大1個		