「Iwaki　Laiki」米粉料理コンテスト応募用紙（１次審査用）

**記載例**

　　　　　　　　　　　　　　　　　　応募日：平成30年２月15日

|  |  |
| --- | --- |
| 料理名  　牛肉の米粉コロッケ | 代表者名  　●●　●● |
| 料理の特徴  　いわきライキとカボチャをベースに牛肉を入れ、米粉のつなぎで衣をつけたライスコロッケです。 | 団体名（団体の場合のみ）    ●●●●料理研究会 |
| 米粉含有率（全体の重量に対する米粉の量）  （例：全体量200ｇで米粉使用量50gの場合、50÷200×100＝25％）  　　１個：米粉　50ｇ　全体量　300ｇ　　50÷300×100＝16％ | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 材料名 | ４人分の量 |
| １ | 牛肉 | 200ｇ |
| ２ | トマト | ４個 |
| ３ | ズッキーニ | 1/2個 |
| ４ | ナス | １本 |
| ５ | エリンギ | 中１本 |
| ６ | 小麦粉 | 大さじ４杯 |
| ７ | 生クリーム | 180ｍｌ |
| ８ | 牛乳 | 180ｍｌ |
| ９ | 味噌 | 大さじ２杯 |
| 10 | 塩、胡椒 | 少量 |
| 11 | バター | 大さじ１杯 |
| 12 | ケチャップ | 大さじ２杯 |
| 13 | プレーンヨーグルト | 100ｇ |
| 14 | みそ | 大さじ１杯 |
| 15 | チーズ | 適量 |

調理手順

|  |
| --- |
| １　牛肉を１㎝角に切る  ２　トマトの中をくり抜く。  ３　くり抜いたトマトをミキサーにかけ液状にして、水を加えて煮つめてソースを作る。  ４　ズッキーニ、ナス、エリンギを１㎝角に切り油で炒める。  ５　牛肉を鍋に入れ、ホイッパーでだまがなくなるまで混ぜ中火にかける。  ６　とろみができたら最後にバターを加え３分くらい混ぜる。  ７　４を入れ少々煮る。  ８　アルミホイルに包み10分オーブンで焼く  ９　バスケットにガーリックバターを少々ぬり焼く。  10　皿に盛りつけ完成。 |

|  |
| --- |
| 写真添付  ※　画像データでも可能です。 |
| 写真添付  ※　画像データでも可能です。 |
| 写真添付  ※　画像データでも可能です。 |