

「親子で作ろう！みしまコロッケ！！」料理コンテスト

作品のタイトル:

## みしま桜コロッケ

材料(4人分)	分量 (g か cc)	作 り 方
じゃがいも 玉ネギ にんじん 桜えび 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 塩 こしょう	400g 100g 200g 50g } 衣用に 少々	①じゃがいもをむいて、マッシュ状になるまでつぶす ②みじん切りの玉ネギとすりおろした人参をいためる ③①②を混ぜ、桜えび(釜あげ)を加え、塩こしょうで味を整える ④8等分にし、小麦粉・パン粉をつけ、油であげる

※ 4人分の分量で書いてください。

### ～お料理のPRポイント(工夫した点など)～

桜えびの桜と、三島桜をイメージしたすりおろし人参で、みしま桜コロッケにしました。

お肉を使わずヘルシーです。

冷めると桜えびが引き立ち、出来立てでも、冷めてもおいしいです。