

「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:

玄米みしまコロッケ

材料(4人分)	分量 (g か cc)	作り方
じゃがいも 豚コマ 玄米 塩 コショウ 小麦粉 揚げ油	中5ヶ 80g 40g 少々 少々 適量(大2) 適量	① じゃがいも3つは圧力鍋で8~10分くらい ふかしてマッシュ 残りの2つは生のままサイの目に切る ② 玄米は30分程度水にひたす →その後水を切る 豚コマはフードプロセッサーでミンチにする ③ 材料①+②+塩・コショウ、小麦粉をまぜ て小判型にする ④ 玄米を衣替わりにつける ⑤ 揚げ油で揚げる

※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)~

じゃがいもプラス主食のお米、お肉を入れて、このコロッケ1品で歩きながらエネルギー摂取出来るものにしました。玄米も入れて健康に。
お店のひき肉だと、カサ増しにいろんな油類が含まれているので、手軽に手に入れられるお肉をミンチ状にしてコロッケに入れました。
じゃがいもの甘み&ゴロゴロ感も考えたものにしました。