

「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:

伊豆の山を感じるみしまコロッケ

材料(4人分)	分量 (gかcc)	作り方
三島メークイン 椎茸 人参 玉葱 ベーコン 醤油 セージ (生でもドライでも) サラダ油 小麦粉 卵 生パン粉	600g 100g 100g 100g 100g 少々 少々	① 三島メークインはよく洗い、皮付きのまま蒸す ② 椎茸は薄切り、人参は細かいサイの目切り、玉葱はみじん切り、ベーコンは薄切りのものを横に千切りにする (Point:椎茸以外は細かく！) ③ フライパンにサラダ油大匙2を熱し、玉葱を炒める ④ 玉葱が透き通ってきたら、ベーコンを加える ⑤ ベーコンから油が出てきたら、椎茸を加える ⑥ 椎茸から水気が出てきて全体にとろみがついたら、人参を加え、醤油・セージで味付けして、フライパンに蓋をして水気がなくなるまで蒸し煮にする ⑦ 三島メークインの皮をむき、つぶす ⑧ ⑥を加えて、八等分にしてコロッケの形に整える ⑨ 小麦粉・卵・生パン粉の順に衣をつけて油で揚げる

※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)

ジャガイモと椎茸の組み合わせが好きで、炒め物やサラダ、みそ汁などいろいろ作っています。コロッケにしても良いかな～とチャレンジしたのがこれ。

肉を使うと椎茸の香りが弱まるような気がして、ベーコンで試したらいい感じになりました。ベーコンと玉葱はダシなので、多すぎは禁物。三島メークインと椎茸を活かすのが大事！

人参は入れようか、入れまいか迷ったけれど、近郊で採れる人参はとてもおいしいし、子供に野菜を一杯食べてもらいたいので入れました。