



応募締め切り 2020年9月15日(火) ※当日消印有効

①メニュー名

ネバとろ肉巻きコロケ

②材料と分量

○は静岡産

雑穀(こはむ(2合))	★和風だし(適量)	パン粉(100g)
★オクラ(10本)	★とりから(適量)	たまご(1こ)
長芋(4本)	しょう油(適量)	小麦粉(90g)
す水(色止め用 適量)	卵(3こ)	水(150ml)
★魚肉ソーセージ(1本)	マヨネーズ(適量)	★牛肉(250g)
★キャベツ(1/4こ)	ごま油(大さじ1)	チーズ(3こ)
★塩ふり(少々)	しょう油(大さじ1)	ぶた肉(250g)
		油(あける用)

③作り方(調理上のポイントや、手順、工程など) ※写真を添付しても可

まずはネバとろ作り

- ①長芋の皮をむいてみじん切りにする。す水につける。
- ②★の食材をみじん切りにする。
- ③卵をわりマヨネーズと混ぜる。
- ④しょう油をフライパンに③を入れ、大きくかき混ぜ、半熟になるまで4分ほど焼く。皿の中で静かになるまで待つ。
- ⑤フライパンにごま油としょう油を入れ火をつけ、香りが出るのを待つ。
- ⑥キャベツ→魚肉ソーセージ→こはむ→★→卵→オクラ→長芋を④に焼く。
- ⑦しょう油で味を整える。

④わが家ならではの工夫(材料や作り方などで工夫したポイントなど)

ネバネバ食材を巻くことで、中身がまとまるように工夫しました。

①ぶた肉の上に団子にした中身  
→チーズを巻き巻く。  
②水で溶いた小麦粉とたまごを混ぜた液  
に①を入れ、パン粉をつける。  
③180℃の油できつね色になるまで揚げる。  
④モリ付けで完成!!

⑤親子で料理したエピソードと料理の完成写真 & 親子で料理を楽しんでいる様子の写真(写真です)

