

## レンコン・里芋を使ったテイクアウトメニュー レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名	里いものコロコロカレーコロッケ	
応募分類 いずれかに☑	<input type="checkbox"/> レンコン <input checked="" type="checkbox"/> 里芋	
使用材料と 必要な分量 (1人分)	里いも…3個(約200g) ロースハム…1枚 レタスの葉…1枚 たね用(マヨネーズ…大さじ $\frac{1}{2}$ カレー粉, しょうゆ…小さじ $\frac{1}{4}$ 溶き卵…1個分 小麦粉, パン粉, 好みでウスターソース, 揚げ油	
料理のおすすめ ポイントやコツ	<p>テイクアウト用なので一口大に丸めるのがポイントです。ソースをかけない場合はカレー粉を多めにすると味がっきます。</p>	
調理の方法と 調理に要する 時間	<p>1. 里いものは流水に当てながら、たね用ですすいで表面の土を洗い落とす。皮のまま耐熱皿にのせてふんわりとラップをかけ、電子レンジで7~8分加熱する。1個ずつ、乾いたふきんで包んで持ちながら手で皮をおき、ボールに入れて、フォークで小さなかたまりが残るくらいにつかす。ハムは7~8mm四方に切る。</p> <p>2. 黒いものボールに、ハムと、たね用の材料を加えてよく混ぜ合わせる。4等分して丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にころもをつける。</p> <p>3. 揚げ油を高温に熱して2を入れる。とまどき返しなから3~4分揚げ、こんがり揚げ色がついたら、取り出して油をきる。レタスを食べやすい大きさにちぎって器に敷き、コロッケを盛り、好みでウスターソース適宜をつけていただく。</p> <p>調理時間：30分</p>	