


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	さと・たこロッケ	
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	里芋 8コ 水 200ml タコ 150g (ゆがいてあるもの) 油 適量 玉ねぎ 1個 コンソメの素 1つ 塩・コショウ 少々 卵 1つ パン粉,小麦粉 適量	
料理のおすすめ ポイントやコツ	里芋が主のコロッケなので、たくさん食べれるし、アッサリ食べることができます。 水分をとばす時に、しっかりとばすことがポイントです。	
調理の方法と 調理に要する 時間	<ol style="list-style-type: none"> ①里芋の皮をむき、1口サイズに切り塩もみをする。 ②玉ねぎをみじん切りし、炒める。 ③水200mlと里芋,コンソメの素を入れて煮込む。 ④沸騰したら、蓋をして20分煮込む。火を弱める。 ⑤20分たったら蓋をあけて水分をとばす。 ⑥水分をとばした里芋をつぶし②を入れる。塩・コショウで味をととのえる。 ⑦油を温めておく。 ⑧⑥を成形し卵,小麦粉,パン粉をまぶし油の中に入れる。 ⑨きつね色になったら取り出す。 ⑩完成 	