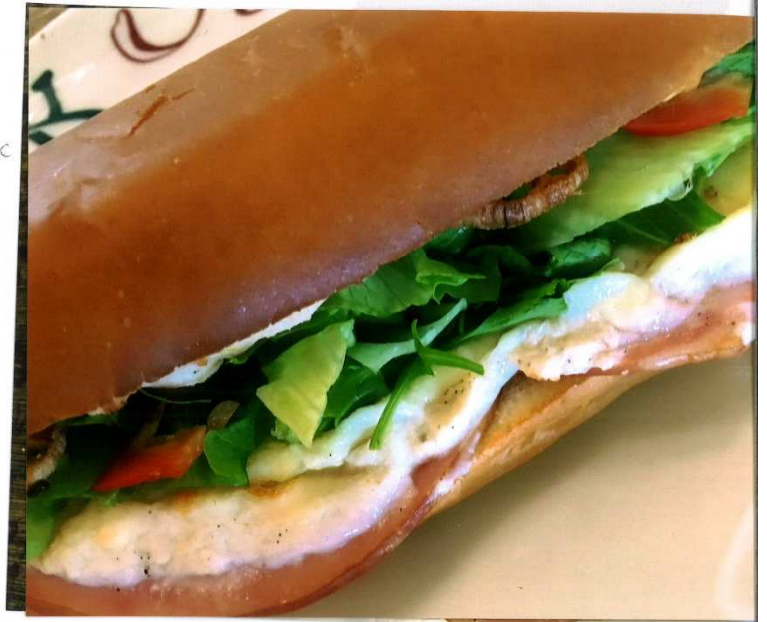


三原の食材を使った「こっぺぱんサンド」メニュー レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名 ムッシュおんこの クロック風 ホットサンド

使用材料と
必要な分量
(一人前)おんこ
ホワイト
ソース

オギロパン 味付パン 1本
大和産おんこ 20g
牛乳 50cc~60cc
A 塩(オギロパン用) 少々
A ナツメグ 少々
A コニヤクパウダー 小1/8
ハム 1枚
セサミン、パルメザン 適宜
おんこ(チーズ用) 適宜
リーフサラダ 適宜
からいバター 適宜

料理の
おすすめ
ポイント
やコツ

バターと小麦粉を使用せず、ヘルシーなおんこホワイトソースを作ります。
おんこのかわりにクロックムッシュパンをコッペパンで代用しました。
おんこのチーズはカリカリとアゲメントに。

調理方法と
調理時間

1. おんこをオギロパン、鍋に入れ牛乳を加える。
中火でとろみがつくまで混ぜながら加熱し、調味料Aを加える
2. コッペパンを中央でスライスし、からいバターを内側に塗る(2枚)
3. ハムを半分に切り、パンに乗せ、おんこホワイトソースを
からいバターの上全体に塗る。セサミンとパルメザンをふる
4. ホットスターで、焼き色がつくまで焼く(時間はトスターによる)
5. おんこチーズは180℃の揚げ油で3mm位に切った
おんこを揚げる
6. 焼けたパンに、リーフサラダとおんこチーズをはさま
サンドする。

▼応募者情報

ご住所


お名前 千原かほり (黒川、鈴木、申村)

年齢 50位


電話番号

Email

三原の食材を使った「こっぺぱんサンド」メニュー レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名	たここわけぎのポテサラこっぺ		
使用材料と 必要な分量 (一人前)	たこ	30g	
	わけぎ	15g	
	じゃがいも	30g	
	グリーンリーフレタス	1/2枚	
	こっぺパン	1コ	
	マヨネーズ	大2	
	しょうゆ	小1/2	
	さとう	小1/2	
	塩	少々	
	こしょう	少々	
	一味	少々	
	かつおだし	の素 少々	
料理の おすすめ ポイント やコツ	ポテサラの中のだこわけぎの食感がたのしいです。		
調理方法と 調理時間	じゃがいものかををむき、サイコロ状に切りゆです。		
	わけぎを切って、さつと湯でおしする。		
	たこをぶつ切りにする。		
	じゃがいもをつぶして、その中にわけぎとたこ、		
	調味料をくわえる。		
	こっぺパンにレタスとポテサラをいれ、		
	▼応募者情報 広島県立総合技術高等学校		
ご住所			
お名前	山根 奈桜	年齢	17
電話番号		携帯電話	
Email			

三原の食材を使った「こっぺぱんサンド」メニュー レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名	タコフライのゴロゴロコッペ			
使用材料と 必要な分量 (一人前)	〔タコフライ〕			
	たこ			1口大4こ
	小麦粉			8g
	パン粉			8g
	卵			1個
	油			適量
	〔らっきょうタルタル〕			
	らっきょう			30g
	卵			1個
	マヨネーズ			15g
塩こしょう) 適量			
パセリ				
糸しょうが				
料理の おすすめ ポイント やコツ	三原ではタコがとても有名なのでそこからタコをふらいにし、コッペパンにはさむことにしました。子供にも人気が出るよう、らっきょうを入れることによってシャキシャキとしたタルタルソースを添えました。玉ねぎよりも、らっきょうの甘みがとても感じられるので写真以上に糸しょうがをたくさんのもせてもおいしいです。			
調理方法と 調理時間	〔らっきょうタルタルソース〕	〔サンドにする。〕		
	①卵をゆでる。(沸騰して8分) ②卵とらっきょうをみじん切りにする。(1分) ③マヨネーズ、塩・こしょう、パセリを入れて混ぜる。(1分)	①タルタルソースをぱんにはさみ タコを4切れはさむ。(1分) ②タコとタコの間にタルタルソースを更にのせねぎや糸しょうがを飾る。(1分)		
	〔タコフライ〕			
	①ゆでタコを一口大に切る(1分)			
	②小麦粉、卵、パン粉をつける。(5分)			
	③170°の油できつね色になるまであげる。(3分)			
▼応募者情報				
ご住所				
お名前	藤原 風月	年齢	15歳	
電話番号				
Email				

材料（こっぺぱん1本分）

こっぺぱん 1本（今回はオギロパンの味付けパンを使用）

- ①大和の白竜レンコン 20g
- ②神明鶏ミンチ 60g
- ③パン粉 大さじ1/2
- ④牛乳 20cc
- ⑤水 小さじ1
- ⑥溶き玉子 1/5（約10g）
- ⑦炒めタマネギ 20g
- ⑧塩、コショウ 少々

（カツ成形後として）

- キャノーラ油 適量（揚げ油として）
- 小麦粉 適量
- 溶き卵 適量
- パン粉 適量

（ソース）

- 市販のマヨネーズ 大さじ1
- レモン汁 少々（広島県産レモンを使用）

マヨネーズ 適量

飾り用レモンスライス 1/4枚

レタス・アラカルト（本郷アドバンス・ファームの水耕栽培レタス） 4枚



料理のおすすめポイントやコツ

レンコンを入れることで、ミンチカツの食感がしゃきしゃきするのがポイントです。

また、ミンチを混ぜ込む時にお水を少し入れることにより、カツがふんわり柔らかく、冷めても美味しいので、作り置きが可能です。

レタスも本郷の水耕栽培レタスなので、農薬不使用です。

調理方法と調理時間

- 1：カップに③パン粉と④牛乳を浸しておく
- 2：皮をむいた①のレンコンを粗みじん切りにする
- 3：①～⑧をボウルに入れ、よくこねる
- 4：パンの大きさに合わせて薄く大判型に成形し、小麦粉、溶き卵、パン粉をくぐらせ、180度の油できつね色になるまで揚げる
- 5：こっぺぱんに切れ込みを入れ、マヨネーズを薄く塗る（バターのみ代わり）
- 6：レタス・アラカルトをちぎり、揚げたカツと一緒にこっぺぱんにはさむ
- 7：ソース用のマヨネーズを混ぜ合わせ、カツにかける
- 8：レモンスライスを飾る

調理時間 約20～30分


応募者情報

住所


名前 有田 智子（ありた ともこ）

お正月の筑前煮を作るのに、手元にレンコンがあり仕事帰りに立ち寄った鳥徳で目にしたミンチをみて思い浮かんだメニューです。よろしくお願いいたします。

三原の食材を使った「こっぺぱんサンド」メニュー レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名	おはぎサンド														
使用材料と必要な分量 (一人前)	<table border="1"> <tr> <td>黒米 (三原産)</td> <td>0.5合</td> </tr> <tr> <td>もち米</td> <td>1合</td> </tr> <tr> <td>あんこ</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>少量</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>生クリーム</td> <td>20g</td> </tr> </table>	黒米 (三原産)	0.5合	もち米	1合	あんこ	200g	塩	少量	砂糖	5g	生クリーム	20g		
黒米 (三原産)	0.5合														
もち米	1合														
あんこ	200g														
塩	少量														
砂糖	5g														
生クリーム	20g														
料理のおすすめポイントやコツ	<p>おやつにもラッキーにもいける。かなりボリュームがあります。 ポイントはおはぎも簡単にすぐ作れます。</p>														
調理方法と調理時間	<p>① もち米と黒米をとぎ、水にひたたく (調理時間には除く) ② 炊きあがったら、中にあんこを入れおはぎをこく。 ③ 生クリームを絞りかける。 ④ 150℃におはぎをサッと焼く、空いた所に生クリームをトッピングする。</p>														
▼応募者情報 広島県立総合技術高等学校															
ご住所															
お名前	福中 恭徳	年齢	17												
電話番号		携帯電話													
Email															

三原の食材を使った「こっぺぱんサンド」メニュー レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名	はと麦クリームパン		
使用材料と必要な分量 (一人前)	<ul style="list-style-type: none"> ・はと麦茶 1パック ・卵黄 1コ ・砂糖 8g ・小麦粉 8g ・牛乳 50cc 		
料理の おすすめ ポイント やコツ	<p>おすすめポイントは、はと麦の味がしっかりしていること。 コツは小麦粉をしっかりとふるいにかけ、はと麦茶はクリームに混ぜること。</p>		
調理方法と調理時間	<ol style="list-style-type: none"> ① 卵黄と砂糖を混ぜる ② ふるった小麦粉を①に混ぜる ③ はと麦茶を煮出した牛乳をこし器で濾して入れて、②に混ぜる ④ ③をフライパンに入れ、弱火にかいとろみがつくまでよく混ぜる ⑤ 冷蔵庫で冷ましたら、④をはかり袋に入れて、300gのパンにはさまい <p>調理時間 20分 (冷ます時間をのぞく)</p>		
▼応募者情報 広島県立総合技術高等学校			
ご住所			
お名前	前川 華穂	年齢	16歳
電話番号			
Email			