

「米粉を使ったフード・テイクアウト・スイーツ」レシピコンテスト応募用紙

メニュー名	三原 だんご																							
料理のおすすめポイントやコツ (150字以内)	米粉だんごに湯種を使うと、もちとした柔らかな食感が長持ちするので冷めても固くなりにくいことがポイントです。また、三原の特産物を使っていきます。さといも、たこ、神明鶏(れんこん)がそれぞれの生地それぞれの具材が入っていて、3種類の味付けが異なるので味にもあきないということがポイントです。																							
使用材料と必要な分量 (一人前)	<table border="1"> <tr> <td>米粉 15g</td> <td>さといも 20g</td> <td>神明鶏 15g</td> </tr> <tr> <td>熱湯 13g</td> <td>みそ 1g</td> <td>れんこん 5g</td> </tr> <tr> <td>米粉 20g</td> <td>アとう 少量</td> <td>アとう 3g</td> </tr> <tr> <td>アとう 1g</td> <td>たこ 10g</td> <td>しょうゆ 3g</td> </tr> <tr> <td>塩 少量</td> <td>バター 3g</td> <td>焼肉ダレ 3g</td> </tr> <tr> <td>ベーキングパウダー 1g</td> <td>ネギ 1g</td> <td>ゴマ油 1g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>水 100ml</td> </tr> </table>			米粉 15g	さといも 20g	神明鶏 15g	熱湯 13g	みそ 1g	れんこん 5g	米粉 20g	アとう 少量	アとう 3g	アとう 1g	たこ 10g	しょうゆ 3g	塩 少量	バター 3g	焼肉ダレ 3g	ベーキングパウダー 1g	ネギ 1g	ゴマ油 1g			水 100ml
米粉 15g	さといも 20g	神明鶏 15g																						
熱湯 13g	みそ 1g	れんこん 5g																						
米粉 20g	アとう 少量	アとう 3g																						
アとう 1g	たこ 10g	しょうゆ 3g																						
塩 少量	バター 3g	焼肉ダレ 3g																						
ベーキングパウダー 1g	ネギ 1g	ゴマ油 1g																						
		水 100ml																						
調理方法と調理時間	<table border="1"> <tr> <td>① ☆を混ぜ合わせ、冷めるまでそのままにしておく。</td> <td>⑥ <生地>の②を3等分にして、それぞれ広げて①、②、③の具材をそれぞれに包む。少し平たくする。</td> </tr> <tr> <td>② 米粉、アとう、塩、ベーキングパウダーをよく混ぜ、そこに①を細かくちぎりながら入れる。よくもみこみながら混ぜる。</td> <td>⑦ フライパンに油をひいて、包んである方を下にして表面がキツネ色になるまで両面焼く。</td> </tr> <tr> <td><生地> <具材></td> <td>⑧ ⑦に水を入れ、蓋をして水気がなくなるまで蒸し焼きにする。(中火で6分)</td> </tr> <tr> <td>③ さといもの皮をむき、1口大に切り電子レンジで5分程度加熱し、つぶす。</td> <td>⑨ 水気がなくなったら蓋をはずし水分をとばす。</td> </tr> <tr> <td>④ ①にみそ、アとうを加え、混ぜ合わせる。</td> <td>⑩ 皿に盛りつける。</td> </tr> <tr> <td>⑤ たこを5mm角に切り、バター、しょうゆ、塩こしょうで火炒める。そこにネギを加える。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑥ 神明鶏を5mm角に切り、れんこんの5mm角に切ったものをゴマ油で炒める。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑦ ④にアとう、しょうゆ、焼肉ダレを加えて味付けをする。</td> <td></td> </tr> </table>			① ☆を混ぜ合わせ、冷めるまでそのままにしておく。	⑥ <生地>の②を3等分にして、それぞれ広げて①、②、③の具材をそれぞれに包む。少し平たくする。	② 米粉、アとう、塩、ベーキングパウダーをよく混ぜ、そこに①を細かくちぎりながら入れる。よくもみこみながら混ぜる。	⑦ フライパンに油をひいて、包んである方を下にして表面がキツネ色になるまで両面焼く。	<生地> <具材>	⑧ ⑦に水を入れ、蓋をして水気がなくなるまで蒸し焼きにする。(中火で6分)	③ さといもの皮をむき、1口大に切り電子レンジで5分程度加熱し、つぶす。	⑨ 水気がなくなったら蓋をはずし水分をとばす。	④ ①にみそ、アとうを加え、混ぜ合わせる。	⑩ 皿に盛りつける。	⑤ たこを5mm角に切り、バター、しょうゆ、塩こしょうで火炒める。そこにネギを加える。		⑥ 神明鶏を5mm角に切り、れんこんの5mm角に切ったものをゴマ油で炒める。		⑦ ④にアとう、しょうゆ、焼肉ダレを加えて味付けをする。						
① ☆を混ぜ合わせ、冷めるまでそのままにしておく。	⑥ <生地>の②を3等分にして、それぞれ広げて①、②、③の具材をそれぞれに包む。少し平たくする。																							
② 米粉、アとう、塩、ベーキングパウダーをよく混ぜ、そこに①を細かくちぎりながら入れる。よくもみこみながら混ぜる。	⑦ フライパンに油をひいて、包んである方を下にして表面がキツネ色になるまで両面焼く。																							
<生地> <具材>	⑧ ⑦に水を入れ、蓋をして水気がなくなるまで蒸し焼きにする。(中火で6分)																							
③ さといもの皮をむき、1口大に切り電子レンジで5分程度加熱し、つぶす。	⑨ 水気がなくなったら蓋をはずし水分をとばす。																							
④ ①にみそ、アとうを加え、混ぜ合わせる。	⑩ 皿に盛りつける。																							
⑤ たこを5mm角に切り、バター、しょうゆ、塩こしょうで火炒める。そこにネギを加える。																								
⑥ 神明鶏を5mm角に切り、れんこんの5mm角に切ったものをゴマ油で炒める。																								
⑦ ④にアとう、しょうゆ、焼肉ダレを加えて味付けをする。																								

