

「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 たこさん たんこ

料理のおすすめポイントやコツ
(150字以内)

子どもが野菜をたくさん食べられるようにじゃが芋やねぎを入れました。
三原の名産、たこを使用しました。
見た目にも食欲をそそるよう、タコウインターをのせておもしろくしました。

使用材料と
必要な分量
(一人前)

じゃがいも 半分

米粉 25g

卵 1/4個

刻みねぎ ス1

刻んだたこ ス2じ1

コーン ス2じ1

チーズ 1かけら

あおのり ツを

ソーセージ 2本

ソース { コチュジャン ス1
ケチャップ ス1
しょうゆ ス1/2
みりん ス1/2
さとう ス1/2

紅しょうが ツを

刻んだたまご ス2じ1

4人分の材料

じゃがいも 3個

米粉 100g

たこの足 1本

紅しょうが ス2じ1

コーン ス2じ3

きざみねぎ ス2じ3

卵 1個

ベビーチーズ 2個

ソース

コチュジャン ス2

ケチャップ ス1.5

しょうゆ ス1

みりん ス1

さとう ス1

調理方法と
調理時間

① じゃが芋を蒸す。(20分)

② じゃが芋と米粉、卵、ねぎ、たこ、紅しょうが

コーン、たまご、を混ぜる

③ 真ん中にチーズを入れて コロッケのように

丸める。

④ 米粉をまぶして 揚げる。

⑤ ソーセージを切って タコウインターをつくり

揚げる

⑥ 串に刺す

⑦ ソースの材料を混ぜる

⑧ ソースをぬり、青のりをかける。 合計 30分