

しいたけほうれん草巻き コロッケ

【材料(4人分)】

じゃがいも	130g
にんじん	30g
鶏ささ身	100g
玉ねぎ	70g
塩	0.4g
こしょう	0.04g
しょうゆ	0.8g
乾しいたけ	20g
しょうゆ	20g
みりん	20g
砂糖	20g
しいたけのもどし汁	200g
ほうれん草	4g
卵	200g
ほうれん草	40g
小麦粉	40g
卵	40g
パン粉	40g
プチトマト	8個
ケチャップ	24g
ウスターソース	24g

【調理方法】

- ①. じゃがいもはゆでて、つぶす。
- ②. にんじん、鶏肉、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③. ①と②を混ぜ合わせて団子状にする。塩、こしょう、しょうゆで調味する。
- ④. フライパンに油をひいて、③を焼く。
- ⑤. ほうれん草をゆでておく。
- ⑥. 乾しいたけをもどして味付けをする。
- ⑦. ④に⑥と⑤を巻き、小麦粉、卵、パン粉をまぶして、油であげる。
- ⑧. 残ったほうれん草と卵を炒めて味付ける。
- ⑨. 器に盛り、⑦の上にケチャップとウスターソースを混ぜ合わせたのをかける。



平成十二年度
奨励賞

宇佐市
高橋美春

しいたけ皿のポテト焼き

【材料(4人分)】

生しいたけ	240g
にんじん	60g
たまねぎ	80g
たまご	100g
じゃがいも	400g
ささみ	200g
塩	8g
こしょう	少々
パン粉	20g
マヨネーズ	小さじ4
ソース	
マヨネーズ	大さじ4
ケチャップ	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
ほうれん草	60g
ミニトマト	200g

【調理方法】

- ①. にんじん、たまねぎをみじん切りにする。
- ②. じゃがいもをゆでる。卵もゆでる。
- ③. ささみをゆでて手でさいておく。
- ④. ①と③をいためて塩、こしょうで強めに味をつける。
- ⑤. じゃがいもと卵をつぶして④とまぜてマヨネーズ、小さじ1と混ぜ合わせる。
- ⑥. ⑤を生しいたけの上のにのせて少し高めに盛って中心をくぼませる。
- ⑦. くぼみにソースを入れてパン粉をふりかける。
- ⑧. ⑦を熱しておいた180℃のオーブンで10分間焼く。



平成十二年度
奨励賞

津久見市
和田真紀 ⑤