

はとやま食エコ推進事業

はとやま食エコレシピコンテスト 2021

| | | | |
|--|---------------------------|--|-----|
| No. | 5 | イメージ写真 (調理:町保健センター) | |
| 料理名 | |  | |
| 残った肉じゃがで肉じゃが春巻 | | | |
| この料理のアピールポイント | | | |
| 残りやすい肉じゃがで、おいしいおかずをつくりたかったので考えました。大好きなえだまめ、とうもろこし、チーズを入れて、味も食感も楽しめます。 | | | |
| 鳩山町や埼玉県内で作られた食材、町特産品を使っている | | | ○ |
| じゃがいも、にんじん、たまねぎ、枝豆、とうもろこし | | | |
| 材料・分量(4人分) | | | |
| 残った肉じゃが | 300g (汁少なめ) | 水 (小麦粉と1:1) | 少々 |
| とうもろこし (生・ゆでどちらでも可) | 各 50g (好みの量で) ※多めの量 | 揚げ油 | 適量 |
| ピザ用チーズ | | 春巻きの皮 | 10枚 |
| 枝豆 (生・ゆで・冷凍どれでも可) | | ◆ファスナー付きポリ袋 | 1枚 |
| 小麦粉 (水と1:1) | 少々 | | |
| 作り方 | | | |
| <p>①残った肉じゃがを◆ファスナー付きポリ袋に入れ、巻きやすい大きさに潰す(大きめの肉は取り出して先に小さくしておく)。</p> <p>②春巻きの皮に潰した肉じゃが、とうもろこし(または枝豆、またはチーズ)を入れて巻き、最後に小麦粉水で皮をとめます。</p> <p>③3種類の春巻きが出来たら、180~200℃くらいの油できつね色になるまで、カラッと揚げます。</p> <p>★火が通っているものと、火が通りやすい食材なので、春巻きが両面きつね色になれば出来上がりです。</p> | | | |