


特別賞

峠下賞 料理レシピ

| | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|-------|-----|-------|
| 学校名 | 中通小学校 | 学 年 | 5 年 | 名 前 | 岡崎 千里 |
| 料 理 名 | じゃがいもとうふハンバーグ | | | | |
| 竹原市で作られた食べ物の名前 | 峠下牛 大津谷の豆腐 | | | | |
| アピールポイント | 竹原産のお肉と豆腐を使用しました。じゃがいものパリパリがおもしろいです。 | | | | |
| 材料（4人分） | | | 料理の写真 | | |
| 食品名 | 分量 |  | | | |
| 牛こま切れ | 100g | | | | |
| 豆腐 | 200g | | | | |
| にんじん | 100g | | | | |
| しいたけ | 2枚 | | | | |
| A 青ねぎ | 適量 | | | | |
| 炒りごま | 大さじ1 | | | | |
| パン粉 | 大さじ4 | | | | |
| 塩 | 少々 | | | | |
| こしょう | 少々 | | | | |
| 小麦粉 | 適量 | | | | |
| じゃがいも | 2～3個 | | | | |
| 揚げ油 | 適量 | | | | |
| ケチャップ | 適量 | | | | |
| 作り方 | | | | | |
| <p>① 牛肉と野菜は、食べやすいみじん切りにする。</p> <p>② 豆腐は電子レンジにかけ、水分をとばす。</p> <p>③ ①②と A をあわせて、豆腐ハンバーグの種を作る。</p> <p>④ じゃがいもの皮をむき、細いせん切りにする。(水にさらさないのがポイント)</p> <p>⑤ ③を食べやすい大きさに丸め、小麦粉と④をまわりにつけ、170℃の油でじっくり揚げる。</p> <p>⑥ ケチャップをかけて完成。</p> | | | | | |

- ・ じゃがいもの歯ごたえのあるハンバーグです。じゃがいもはできるだけ細く切るとつけやすいです。
- ・ 時間のない時は牛ひき肉を使うと短時間で作ることができます。

