

受賞作の料理レシピ

○優秀賞 『カリカリ梅としらすのかわり揚げおにぎり』



【材料】

- | | | | | | | | | |
|-------|---|-------|--------|---|-----|------|---|-------|
| ・ごはん | … | 3合 | ・カリカリ梅 | … | 70g | ・しらす | … | 50g |
| ・揚げ油 | … | 適量 | | | | | | |
| ☆ 衣 ☆ | | | | | | | | |
| ・卵 | … | 1, 2個 | ・小麦粉 | … | 適量 | ・しらす | … | 約150g |

【作り方】

- ① カリカリ梅を小さくきざむ。
- ② しらすをかるくきざむ。(衣に使用するもの)
- ③ ボウルにご飯を入れて、カリカリ梅としらす(きざんでいないもの)を混ぜる。
- ④ ご飯に梅の色がついたら、手で俵型ににぎり、バットに並べる。
- ⑤ ④の表面に小麦粉→卵→しらす(刻んだ方)の順に付ける。
- ⑥ ⑤を、170～180℃に熱した油でしらすの衣がきつね色になるまで揚げる。
- ⑦ 皿に大葉を敷いて盛り付けたら完成！