

応募用紙

平成29年度 シーフード料理コンクール

メニュー名	マクロのハンバーグプレート	応募部門	プロ・チャレンジ どちらかに○印
氏名	伊藤 美味 (21歳)	性別	男・(女)
学校名	宮崎調理製菓専門学校	連絡先	() -



- 材料 ※4人分**
- きゅうり... 1/4本 ツレロ
 - あじのちび... 1匹
 - 麦叶... 大1
 - 豆腐... 適量
 - 水... 適量
 - 五香... 1/2個 しんが4枚
 - マクロ... 100g 天板・適量
 - 鶏ミンチ... 100g
 - 片栗粉... 大1
 - 小麦粉... 1片
 - 生薑... 1片
 - 生葱... 1/2個
 - おしんこ... 25cc
 - 麦叶汁... 15cc
 - お酢... 15cc
 - お酢と醤油... 15cc
 - お醤油... 大2
 - トマト(中)... 1個
 - モzzarella... 1個
 - アボカド... 1個
 - パプリカ... 大1
 - オリーブ... 大1
 - お醤油... 大1
 - おしょうが... 大1

作り方

- マクロの冷汁**
- あじの開きをグリルで焼く。焼けたら、骨を取り除き、すり鉢で砕く。
 - きゅうりと豆腐は小さめにさいの目切り。
 - ①に麦叶を入れた、グリルで焼く。お湯をカール、②を混ぜ合わせる。
- 和風カレーお酢ササギ**
- トマト、モzzarella(100g)はさいの目の目切り。
 - トマトは湯むきとし、中身をくり抜く。
 - オリーブ、たれ、レモン汁を合わせ、①に入れる。よく混ぜた後、②のトマトの中心に入れる。

- マクロハンバーグ**
- 五香は、おしんこ、おしょうが、お醤油、お酢を混ぜる。
 - マクロはたね、ミンチ、鶏ミンチを混ぜる。①を入れる。
 - ②に片栗粉を入れ、よく揉む。
 - フライパンで焼く。完成。
- <ソース>**
- 調味料を混ぜ合わせる。
 - 五香は、すりおろす。
 - 生葱、生薑、おしんこをすりおろす。
 - 調味料と③を混ぜて完成。

料理のコツ

ミンチをよく混ぜる!!

1人あたりの材料費

約 1600 円

※お送りいただいたレシピは本会ホームページに掲載させていただく場合がありますので予めご了承ください。