

諸塚の森コロッケスープ		考案者	瀧本 紗楽氏
		ジャンル	創作
材料 (4人分)	材料価格合計 1,700 円 ※4人分 総額2,000円以内	作り方	調理所要時間 1 時間 30 分 ※2時間以内。但し、乾物の戻し時間は除く
材料<規格・姿> 数量 単位		◇スープ	
◇スープ	◇ライスコロッケ		
一番だし 1 L	白米 1 合	① 鍋に一番だしと戻し汁を入れて、しいたけ、しめじ、えのきに火を入れる。	
しいたけの戻し汁 200 ml	猪肉 70 g	② トマトは湯むきして、1 cm角に切り鍋に入れる	
生しいたけ 5 枚	戻した干しいたけ 3 枚	③ しか肉を加えて、火が通ったら、しおこしょうで味を整える。	
しめじ 100 g	えのき 20 g	④ 溶き卵を入れ火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。	
えのき 40 g	にんじん 25 g	◇ライスコロッケ	
トマト 1 個	おろしにんにく 小さじ 1/2	① 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて香りを出す。	
レタス 1/4 玉	卵 1 個	② 猪肉、しいたけ、えのき、にんじんを加えて炒める。	
卵 1 個	クリームチーズ 60 g	③ 酒、みりん、しょうゆ、はちみつを加えて煮詰める。	
しおこしょう 少々	オリーブ油 適量	④ ③を炊いた白米に混ぜ合わせる。	
水溶き片栗粉 適量	しいたけパウダー 適量	⑤ ④をおにぎりにして中にクリームチーズを入れる。	
しか肉 60 g	パン粉 適量	⑥ しいたけパウダー、卵、パン粉をつけて油で揚げる。	
大葉 4 枚	酒 大さじ 1	◇盛り付け	
	みりん 大さじ 1	① 皿にレタスを置き、上にライスコロッケをのせる。	
	しょうゆ 大さじ 1 1/2	② スープを入れて、細かく切った大葉を飾る。	
	はちみつ 小さじ 1/2		
アレンジ例 コツなど	ライスコロッケの小麦粉の代わりにしいたけパウダーを使ったところです。		
アピール ポイント	諸塚村の特産品をたくさん使っているところです。		

完成写真

