

第1回栃木県内高等学校牛乳・乳製品料理コンクールエントリー用紙

料 理 名	なんちゃってカニ風クリームコロッケ	レシピの 種類	<input checked="" type="checkbox"/> 料理のレシピ <input type="checkbox"/> 菓子・デザートレシピ
材料（4人分）	<p>▶ 牛乳使用量 <u>200</u> ml ※牛乳は200ml以上を使用してください。 その他乳製品の使用は自由です。</p> <p>▶ 材 料 費 <u>1,000</u> 円 ※料理の部と菓子・デザート部の合計で5,000円以内です。</p> <p>玉ねぎ…1個、カニかまぼこ…120g、バター…20g、薄力粉…50g、牛乳…200ml、 コンソメの素（顆粒）…小2、食パン（10枚切り）…2枚、パン粉…40g、 バター…20 付け合わせ ブロッコリー 適量 ミニトマト 適量 ケチャップ 適量</p>		
作 り 方	<p>▶ 所要時間 <u>30</u> 分 ※下ごしらえ、後片付けを含めて60分以内です。</p> <p>① 玉ねぎは薄切りにする。カニかまぼこはほぐしておく。ブロッコリーは塩ゆでする。</p> <p>② フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、カニかまぼこを加え、さっと炒める。次に薄力粉を加え、焦がさないように炒める。牛乳とコンソメの素を加え、とろみがしっかりつくまで煮る。（中～弱火）耐熱皿に盛り付ける。</p> <p>③ フライパンにバターを溶かし、1cmさいの目に切った食パンをこんがり焼いたら、パン粉を加えてきつね色になるまで炒める。</p> <p>④ ②に③をふりかけ、ブロッコリーとミニトマト、ケチャップを添える。</p>		
料理のポイント	<p>▶ どんな人に食べてもらいたい？どんなシーンで？苦労した点・・・等々</p> <p>サクサクのコロッケのような味わいなのに油で揚げていないので、とてもヘルシー！ カロリーを気にしている人におすすめです。玉ねぎをしんなりと焦がさないように炒めることに苦労しましたが、とても美味しく作ることができました。</p>		
学 校 名	栃木県立大田原高等学校		