

令和7年度 栃木県内高等学校 Nasushiobara Cooking Contest

黒磯南高校

料 理 名	アツアツさくさく スコップカニクリームコロッケ ～カプレーゼを添えて～	応募部門	みるひい部門
材料(4人分)	▶ 牛乳使用量 <u>400ml</u> ▶ 材料費 <u>1249</u> 円 ◆カニクリームコロッケ◆ ・玉ねぎ1/2個 ・有塩バター40g ・小麦粉 大さじ4 ・牛乳400ml ・カニ(缶)100g ・塩コショウ 少々 ・コンソメ 小さじ1 ・カニカマ 9本 ・パン粉、パセリ、粉チーズ オイル 適量 ◆カプレーゼ◆ ・栃木県産トマト 1個 ・モッツアレラチーズ 100g ・オリーブオイル 大さじ1 ・バジル 4枚 ・コンソメ 少々 ・塩コショウ 少々		
作 り 方	▶ 所要時間 <u>40</u> 分 ◆カニクリームコロッケ◆ ①玉ねぎをうす切りにする ②弱火でバターと玉ねぎをしんなりするまで炒める ③火を止めて小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまでしっかり炒める ④牛乳を3回に分けて入れ、弱火にかけよく混ぜ、ホワイトソースをつくる ⑤コンソメ、塩コショウをいれ味を調える ⑥カニ缶、かにかまを入れ、全体を混ぜとろみがつくまで5分ほど煮詰める ⑦耐熱皿に移し、表面をならす ⑧上にチーズ、炒めたパン粉をまんべんなく乗せる ⑨200℃のオーブンで表面がこんがりするまで焼く(5分) ⑩さいたカニカマ、パセリをのせてできあがり ◆カプレーゼ◆ ①トマト、モッツアレラを一口大に切り、塩コショウ、オイル、コンソメ、バジルと和える ②器に盛ってできあがり。		
料理のポイント	▶ 調理の際に工夫していることや、味付け・盛付のポイントなど ・揚げないカニクリームコロッケで、ヘルシーで時間短縮＆簡単に作れます ・牛乳たっぷり、チーズもたっぷりで牛乳たっぷりのメニューです！		

〈参考写真〉

