

いしかわジビエ料理コンテスト 入賞レシピ

応募者氏名	寺尾 敏子
作品名	蓮あんミンチロール
セールスポイント	幼児から高齢者まで幅広い年齢層で食べられ、 じわもん野菜を取り入れることを目指した。
料理写真	

1人分の材料	分量	作り方
(ミンチロール) 猪ひき肉 にんにく れんこんすりおろし " みじん切り トマト塩糀 こしょう 卵	80g 1/4 片 30g 15g 大さじ 1/2 少々 1 個	① 薄焼き卵を作る ② ひき肉ににんにくのみじん切り、れんこん（すりおろし、みじん切り）、トマト塩糀、こしょうを加え混ぜ合わせる ③ ①の薄焼き卵を広げ、②を一面に伸ばしてくるくると巻き、蒸気の上だった蒸し器に入れ 15 分くらい蒸す。
(あん) れんこんすりおろし 塩糀	20g 小さじ 1/2	④ すりおろしたれんこんに塩糀を加え、とろみが出るまで加熱し、あんを作る (収穫時期、部位により粘りが強い場合は牛乳を加えて緩める)