

広告

いきいき健康料理コンテスト 受賞レシピ

昨日のおかずが大変身!! 万能クリームコロッケ

今回から「いきいき健康料理コンテスト」で受賞した料理レシピをご紹介します。1回目は最優秀賞を受賞した木村弓子さんのレシピ。



木村さん流ベシヤメルソースの作り方は、要チェックです!

作り方

- ①焼いたサケを細かくほぐす
- ②ブロッコリーは小房と皮をむいた軸をゆで、軸は5ミリ角に切る
- ③とうもろこしはゆでて半分はほぐし、半分は輪切りにする
- ④牛乳に、振った小麦粉を入れて混ぜる
- ⑤熱したフライパンにバターを入れて溶かし、④を入れ素早くゴムヘラで混ぜる
- ⑥⑤に①と②の軸部分とほぐした③を加えて混ぜ、塩・コショウで味を調える
- ⑦⑥をバットに流し、粗熱をとったら適当な大きさに分ける
- ⑧⑦に小麦粉↓溶き卵を2回繰り返したらパン粉をつけ、180度の揚げ油で色よく揚げる
- ⑨トマトは湯むきし、丸ごとすりおろす
- ⑩みじん切りした玉ネギをいため、しんなりしたら⑨を入れ煮詰める
- ⑪⑩の色が濃くなったらコンソメ・砂糖・塩・コショウで味を調える
- ⑫②の小房と③の輪切りを添え、⑪を敷いた上に⑥を盛り付ける

材 料 (4人分)

残り物の塩ザケ	2切れ
ブロッコリー	1個
とうもろこし	1本
牛乳	400cc
小麦粉	60g
バター	30g
塩・コショウ	少々
小麦粉・溶き卵・パン粉	各適宜
揚げ油	適宜
トマト	3個
玉ネギ	1/4個
コンソメ・砂糖	各小さじ1/2
塩・コショウ	少々

まちの情報はインターネットテレビやコミュニティFMでもぜひチェックしてください!

ERIS 乗りすいしかりネットテレビ
<http://www.i-eris.tv/>

81.3MHz
 つばきFMラジオ

FM あいらじ(石狩の情報満載でお届けしています)
 毎週金曜17:15~17:45 ←放送時間が変わりました!