

# 『たまなレシピコンテスト』



優秀賞レシピ



<レシピ名>

「たまなほーる」

< 材料 >

- キャベツ 1/4 個
- 枝豆 30g
- とうもろこし 30g
- ミニトマト 2 個
- 長ネギ 20g
- 鶏ひき肉 300g
- スライスチーズ 1 枚
- 酒 大さじ1
- ★ しょうゆ 大さじ1
- 白だし 小さじ 1/4
- 塩、コショウ、しょうが 少々
- 片栗粉少々
- アルミカップ

あんかけ用調味料

- ☆ 水 100 cc
- ☆ めんつゆ 30 cc
- しょうが汁少々
- 水溶き片栗粉（片栗粉大さじ1、水大さじ2）

< 作り方 >

- ① キャベツをはがし、数枚と芯は細かく刻む。
- ② 残りの葉は濡らして、ラップにくるんで3分レンジで加熱し粗熱をとる。
- ③ 長ネギはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- ④ 鶏ひき肉、調味料（★印）、①、③を粘りが出るまで混ぜ、3等分する。
- ⑤ ④で三等分した一つには茹でた枝豆、一つにはとうもろこし、一つにはスライスチーズをそれぞれ混ぜ、ひと口大にする。
- ⑥ アルミカップに、②のキャベツを敷いて、⑤のそれぞれをのせる。チーズ入りの分には、半分にカットしたミニトマトをのせて軽く押す。
- ⑦ 蒸し器で10分加熱する。
- ⑧ 鍋に、あんかけ用調味料（☆印）を入れ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ 皿に、アルミカップから外した⑦をのせ、⑧のあんをかけ完成！



【考案者からの おすすめポイント】

いろいろを良くしました。