

令和3年度 牛乳料理コンクール栃木県大会 最優秀賞作品

都道府県	栃木県	ふりがな 氏名	よしざわ りな 吉澤 梨奈																											
作品名	<p style="text-align: center;">とちぎ</p> <h2 style="text-align: center;">モーっとぎゅっ(牛)と栃木ライスバーガー</h2> <p>牛乳嫌いやカルシウム不足の方に、食べやすく一度に摂取できるように作りました。 乳清でご飯を炊いたことで、材料に無駄がありません。 栃木県名産の食材をたくさん使っているのでガツンと栃木を感じられます。 ソースにいちごジャムを選んだこともポイントです。幅広い世代に食べていただきたいです。</p>																													
材料 4人分	<p>必要量を明記してください。</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 40%;"></th> <th style="width: 30%; text-align: center;">牛 乳 (成分無調整)</th> <th style="width: 30%; text-align: center;">1,000 ml</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>乾燥湯葉 …………… 8g</td> <td>〈ビーフパテ〉</td> <td>〈ソース〉</td> </tr> <tr> <td>米 …………… 400g</td> <td>牛ひき肉……………240g</td> <td>いちごジャム……………80g</td> </tr> <tr> <td>酢 …………… 60g</td> <td>ニラ……………80g</td> <td>しょうゆ……………20g</td> </tr> <tr> <td>塩、こしょう …………… 適量</td> <td>A { コーン……………40g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>アーモンドスライス…………48枚</td> <td>卵黄……………1個</td> <td></td> </tr> <tr> <td>サラダ油……………適量</td> <td>塩、こしょう………… 適量</td> <td></td> </tr> <tr> <td>レタス …………… 40g</td> <td>サラダ油……………10ml</td> <td></td> </tr> <tr> <td>わさび……………12g</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				牛 乳 (成分無調整)	1,000 ml	乾燥湯葉 …………… 8g	〈ビーフパテ〉	〈ソース〉	米 …………… 400g	牛ひき肉……………240g	いちごジャム……………80g	酢 …………… 60g	ニラ……………80g	しょうゆ……………20g	塩、こしょう …………… 適量	A { コーン……………40g		アーモンドスライス…………48枚	卵黄……………1個		サラダ油……………適量	塩、こしょう………… 適量		レタス …………… 40g	サラダ油……………10ml		わさび……………12g		
	牛 乳 (成分無調整)	1,000 ml																												
乾燥湯葉 …………… 8g	〈ビーフパテ〉	〈ソース〉																												
米 …………… 400g	牛ひき肉……………240g	いちごジャム……………80g																												
酢 …………… 60g	ニラ……………80g	しょうゆ……………20g																												
塩、こしょう …………… 適量	A { コーン……………40g																													
アーモンドスライス…………48枚	卵黄……………1個																													
サラダ油……………適量	塩、こしょう………… 適量																													
レタス …………… 40g	サラダ油……………10ml																													
わさび……………12g																														
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 湯葉を水につけて戻しておく。米は洗って浸漬しておく。 ② 鍋に牛乳と酢を入れ、沸騰直前で火からおろし、キッチンペーパーを敷いたザルでこす。 (チーズと乳清が完成) ③ 水気をきった米と乳清(700ml)を文化鍋に入れ、沸騰後、弱火で13分ほど炊く。 10分ほど蒸らす。 ④ ニラを細かく(1cm)切り、ボウルに入れ、Aの材料と合わせてよくこねる。 4等分にして丸く形を整え、油10mlをひいたフライパンで表面を焼いて、 180℃のオーブンで、中に火が通るまで焼く。 ⑤ ②のチーズに塩、こしょうを加え4等分にし、戻した湯葉を4等分にしてチーズを包む。 ⑥ ③を8等分にし、平らに丸く整え、両面にアーモンドスライスをつけ、油をひいたフライパンで焼く。 ⑦ 〈ソース〉の材料をフライパンに入れ、とろみがつくまで加熱する。 ⑧ ごはんにレタス、パティ、⑤、わさびの順にのせ、⑦のソースをかけて、ごはんを重ねる。 																													
完成写真																														