

道の駅にしお岡ノ山「西尾の抹茶」 アイデアレシピコンテスト

～優秀作品集～

🏆 フード部門最優秀賞

ソイグリーンポテトコロッケ

◆食材・分量（4人分）

さつまいも	500g
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/8房
薄切りベーコン	4枚
無調整豆乳	250cc
コンソメ	5g
塩	少々
コショウ	少々
醤油	小さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
抹茶	小さじ2
卵	1個
小麦粉	大さじ5
パン粉	1カップ
抹茶（パン粉用）	小さじ1
油	適量
オリーブオイル	小さじ2

◆作り方

- ① さつまいもの皮、芽を取り、一口大に切り、軽く水につけ、あくを取る。
- ② 鍋にさつまいもと、さつまいもが浸かるくらいの水を入れ、竹串が刺さる硬さになるまで茹でる。
- ③ 玉ねぎは粗くみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを入れ、軽く色がつくまで炒める。炒めたら火を止め、冷ましておく。
- ④ 茹で上がったさつまいもをザルにあげる。
- ⑤ ④のさつまいもをしっかりと潰す。筋が多い場合は軽く濾す。
- ⑥ ベーコンを5ミリ幅に切り、しめじを粗くみじん切りにする。
- ⑦ 鍋に豆乳を入れてから、火をつける。
- ⑧ 弱火で軽く熱したら、コンソメ、しめじ、ベーコンを入れる。
- ⑨ 沸騰して具材に火が通ったら、③の玉ねぎを入れる。
- ⑩ ⑤の潰したさつまいもを数回に分けて鍋に入れ、ダマにならないようにしっかりと混ぜる。
- ⑪ ⑩にaの材料を全て入れ、抹茶が満遍なく混ざるように、焦げに注意しながら混ぜる。混ぜたら火を止め、軽く冷ます。
- ⑫ 8等分にし、丸く形を整える。
- ⑬ パン粉用の抹茶とパン粉を混ぜ合わせ、抹茶パン粉を作っておく。
- ⑭ ⑫に小麦粉→卵→抹茶パン粉の順につける。
- ⑮ 170℃の油で、きつね色になるまで揚げたら完成。



フード部門優秀賞

抹茶ーはん

◆食材・分量（4人分）

ごはん	お茶碗4杯分
玉ねぎ	1個
にんじん	2/5本
魚肉ソーセージ	2本
グリーンピース	100g
卵	4個
ごま油（卵用）	小さじ2
ごま油（チャーハン用）	大さじ2
顆粒だし	適量
醤油	小さじ4
塩コショウ	少々
抹茶	6g
えび（お好みで）	適量

◆作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、魚肉ソーセージは角切りにし、グリーンピースは下茹でをしておく。
- ② 熱したフライパンにごま油（卵用）を入れ、溶いた卵を炒め、炒め終わったらお皿に移しておく。
- ③ 再びフライパンを熱し、ごま油（チャーハン用）を入れ、玉ねぎ、にんじん、魚肉ソーセージの順で加えながら炒める。
- ④ ご飯、グリーンピース、②の卵、顆粒だしを加え、炒める。
- ⑤ 塩コショウで味を調え、火を止める。
- ⑥ 最後に抹茶を振り入れ、よく混ぜる。
- ⑦ お好みでえびをトッピングしたら完成。