



ミルクポテトのぐるぐる巻きか〜い

北村 優実

材料・分量 (4人分)

じゃがいも(100g)	2個	片栗粉	大さじ2
殻付きのしじみ(しじみ汁)	400g(大さじ2)	薄力粉	大さじ2
豚バラ肉	8枚	コンソメ(顆粒)	5g
にんじん	30g	砂糖	小さじ1
枝豆(鞘なし)	100g	マヨネーズ	大さじ1
ベビーリーフ	1パック	おろしにんにく	小さじ1/4
ミニトマト	8個	オリーブオイル	小さじ1
酢	小さじ1	牛乳	200ml
塩こしょう	少々	ぬるま湯	小さじ1
酒	大さじ1		

作り方 (時間:60分) ※電子レンジは600Wを使用

- ① じゃがいもを皮のまま1口大に切り、耐熱容器に入れ電子レンジで5〜6分加熱する。
- ② にんじんをひし形に切り、水と一緒に耐熱容器に入れて、電子レンジで約4分加熱する。
- ③ しじみ、酒を耐熱容器に入れて電子レンジで約2分加熱し、殻が開いたら身と汁(2回濾しておく)に分ける。
- ④ ①を竹串で刺して柔らかくなっていたら、皮を剥いて潰し塩こしょうで味を整える。じゃがいもが温かいうちに牛乳70mlを少しずつ混ぜ、にんじん、しじみ、しじみ汁、砂糖を入れる。粗熱が取れたらマヨネーズと酢を入れる。
- ⑤ 38gずつの大判型に丸めて豚バラ肉で巻き、片栗粉と薄力粉を合わせたものを周りにつける。
- ⑥ 余分な粉を落とし、巻き終わりが下にくるように焼き目がつくまでフライパンで焼く。
〈ソース〉
- ⑦ 枝豆をミキサーにかけ、細かくなったら牛乳130mlを少しずつ入れながらミキサーでなめらかにする。
- ⑧ コンソメ、ぬるま湯、オリーブオイル、おろしにんにくを入れて混ぜ、塩こしょうで味を整える。
- ⑨ ベビーリーフ、ミニトマトをお皿に飾り、ソースを下にひいて⑥を盛る。

セールスポイント

枝豆のあざやかな色とミルク感を出すために調整しました。

きちんと味が感じられ、口の中で一体感が出るようにしました。