



知事賞

まんでれんこんってうまい源

(材料=4人分)

(作り方)

| | |
|---------|-------|
| ①合挽肉 | 200g |
| 玉ネギ | 1個 |
| サラダ油 | 適量 |
| トマトジュース | 200ml |
| 塩 | 少々 |
| コショウ | 少々 |

| | |
|--------|-------|
| ②サツマイモ | 300g |
| 加賀蓮根 | 200g |
| 牛乳 | 500ml |
| とり野菜みそ | 大匙3 |

| | |
|-------|------|
| ③ベーコン | 100g |
| 加賀蓮根 | 150g |
| 源助大根 | 80g |
| サラダ油 | 適量 |
| 塩 | 少々 |
| コショウ | 少々 |

| | |
|-----------|-------|
| ④ピザソース | 大匙山4杯 |
| ピザ用チーズ | 50g |
| パセリのみじん切り | 少々 |

- ① 玉ネギはみじん切りにします。
- ② フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、①を炒め、合挽肉を入れて更に炒め、トマトジュースを入れて汁気が無くなる位に煮て、塩、コショウで味付けします。
- ③ 皮をむいた蓮根と厚く皮をむいたサツマイモをすりおろして、牛乳と共に鍋に入れ、焦がさないように全体を混ぜながら沸騰させ、弱火でしばらく煮て「とり野菜みそ」で味付けします。
- ④ ③のベーコンは細切り、蓮根、源助大根は皮をむいて薄切りにします。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、④を炒めて火を通し、塩、コショウで味付けします。
- ⑥ 耐熱皿に⑤、③、②の順に2回重ねるようにして入れ、ピザ用チーズを散らし、ピザソースをかけ、180~200℃のオーブンで10~12分焼きます。
- ⑦ 焼き上がればパセリのみじん切りを振り完成です。



考案者

石川県立金沢北陵高等学校

松村 深冬、高西 胡桃、川端 海友

加藤キッチンスタジオ監修