「トマトを使ったフード・テイクアウト・スイーツ」レシピコンテスト応募用紙

メニュー名	はとむぎガレット

料理のおすすめポイントやコツ（150字以内）

ガレットに生地にそば粉だけでなく三原市の特産品でもあるはとむぎの粉を使用しました。キャベツやトマトの色合いが良く、見た目も華やかな料理です。

使用材料と必要な分量（一人前）

はとむぎ粉	7g	豚ひき肉	18g	トマト	17g
そば粉	7g	玉葱	5g	玉葱	5g
砂糖	0.4g	にんにく	1g	コルニッション	1/14個
水	21g	チリパウダー	適量	レモン汁	2g
卵	7g	クミンパウダー	適量	オリーブオイル	適量
キャベツ	12g	塩・胡椒	適量	塩・胡椒	適量

調理方法と調理時間

<生地>

1. はとむぎ粉，そば粉，砂糖をボウルに入れて混ぜる。
2. 水を加えて混ぜ，溶いた卵を少しずつ加えながら混ぜて，冷蔵庫で1時間以上休ませる。
3. フライパンに油を敷いて熱し，生地を流し入れて焼く。

<タコミート>

1. 玉葱とにんにくをみじん切りにする。
2. フライパンに油，にんにく，チリパウダー，クミンパウダーを入れて熱し，香りがでたら玉葱を加えて炒める。
3. 玉葱に火が通ったらひき肉を入れて炒め，塩・胡椒で味を整える。

<サルサソース>

1. トマトは1cm角，玉葱はみじん切りにする。コルニッションもみじん切りにして，まとめてボウルに入れる。
2. レモン汁，オリーブオイルを加えて混ぜ，塩・胡椒で味を整える。

キャベツは細く切って和える。

生地にキャベツ，タコミート，サルサソースの順に具材をのせ，端を折り，押さえて形を整える。