

「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

トマトまん

料理のおすすめポイントやコツ
(150字以内)

三原市の特産の神明鶏、大和レンコンを使い、食感の良いトマトまんを考えました。また、ホットケーキミックスを使うことで生地に甘みがあるため、餡はしっかりした味付けにしました。生地をなるべく薄くすることでフワフワ食感を残しつつ、餡の鶏肉の旨みと野菜の歯応えを感じるように工夫しました。

使用材料と
必要な分量
(一人前)

トマト	20g	牡蠣しょうゆ	小さじ2	中華だし	適量
神明鶏	15g	ケチャップ	小さじ1	↓<生地>	
キャベツ	10g	片栗粉	小さじ2分の1	ホットケーキミックス	50g
玉ねぎ	10g	ごま油	小さじ2分の1	水	20ml
しめじ	10g	塩コショウ	適量	サラダ油	少量
大和レンコン	5g	生姜すりおろし	適量		

調理方法と
調理時間

＜準備＞ トマト、神明鶏を角切り、		7. 沸騰した蒸し鍋に、大きさに合わせ	
キャベツ、玉ねぎ、しめじ、レンコンを		て切ったクッキングシートの上にのせる。	1分
みじん切りにする。	5分	8. 蓋をして中火で約15分蒸す。	15分
1. 生地の材料をボウルに入れて粉気が			
なくなるまでゴム棒などで混ぜる。	3分	完成	計: 45分
2. パン生地のを要領でこねる。	1分		
3. ラップをかけ約15分寝かせておく。	15分		
4. ＜準備＞の全ての材料と調味料を			
ボウルに入れてよく混ぜる。	1分		
5. 生地を1cmぐらいに薄く伸ばす。			
餡を中央にのせ、左右、上下の端を			
それぞれ中央に寄せる。	2分		
6. さらに斜めに生地を引っ張り、中央に			
寄せる。生地の中央部分を餡に			
くっつけるように接着する。	2分		