

放送局名	KSB瀬戸内海放送
出場者名	荻津 尚輝

料理名	「ぐるぐる巻き巻き！ジューシー豚バラ三色丼」 「小腹を満たす！野菜の簡単おやき」
-----	---

材料名	分量	県産食材	作り方 [1食分]
おいでまい	1合	有	<p>① ブロccoliリーは下茹でてみじん切り、金時かんしょはレンジで蒸してマッシュ状に、まんばは2回茹でてアクを抜いてみじん切りに、きゅうりは、うすく輪切りにして、塩でもむ。</p> <p>② 豚バラスライスを広げて、ちょっとずつ重ねる。青ネギをのせて巻いて、片栗粉をふる。その後、焼き色がつくまで強火で焼く。</p> <p>③ ②に、しょうゆ・酒・みりん・砂糖を入れて、焼きながら絡めていく。</p> <p>④ ①の金時かんしょ・まんばを、それぞれ別のボウルに入れて小麦粉・砂糖を入れてこねる。金時かんしょの方には黒ゴマも入れる。 ⇒いずれも、手のひらサイズに形を整えて、バターで焼く。</p> <p>⑤ ④を焼いている間に、スクランブルエッグを作る。白飯・①のbroccoliリー・ゴマ油・塩をまぜて器へ。</p> <p>⑥ ・ご飯の上に、①のきゅうり・④のスクランブルエッグ・③の肉巻きを切ったものを並べる。 ⇒丼 完成！ ・④のおやきを皿に並べる。 ⇒おやき 完成！</p>
さぬきの夢	大きじ2	有	
讃岐もち豚（バラ スライス）	5-6枚 (200-300g)	有	
broccoliリー	1/3株	有	
金時かんしょ	1/2本	有	
青ネギ	4本	有	
まんば	3枚	有	
オリーブたまご	2個	有	
きゅうり	1/2本		
黒ゴマ	少々		
サラダ油・ゴマ油	少々		
塩	小さじ2		
砂糖	大きじ2		
しょうゆ	大きじ2		
みりん	大きじ1		
酒	大きじ1		
片栗粉	少々		

工夫した点、レシピのこだわりなどアピールポイント	肉を巻く・生地をこねる など「親子で楽しみながら作れる」がテーマです。肉巻きもおやきも、中の具をアレンジして楽しめます！
--------------------------	--