

第4回 お好み焼甲子園優勝メニューレシピ

学校名	新潟中央高等学校
チーム名	レンレンとコンコン's



優勝メニュー名	シャキカリ!!!ふわ。。。大ロレンコンお好み焼き
---------	--------------------------

- ・新潟県名産の「大ロれんこん」を使用。
- ・摺りおろしたレンコンと角切レンコンを生地に加えて、低温でカリッと揚げたレンコンチップスをトッピング。

(材料) 2枚分

	食材	分量	備考欄
	【生地】		
1	小麦粉	40g	
2	米粉	40g	
3	水	110ml	
4	卵	2個	
5	レンコン (A・B)	150g	A: すりおろし40g、 B: 角切り60g
6	キャベツ	170g	粗みじん切り
	【その他】		
7	豚バラ肉	2枚	
8	焼そば お好みソース サラダ油	1/3袋 適量 適量	別途、ほぐしながら焼き、ソースで味を付けた後別皿に移す。
	【トッピング】		
9	レンコン (C)	50g	C: スライスして4等分
10	サラダ油	適量	別途、揚げ焼きした後、トッピングする。
11	お好みソース	お好みの量	
12	マヨネーズ	お好みの量	
13	サラダ油	お好みの量	
14	かつおぶし	お好みの量	
15	青のり	お好みの量	
16	青ねぎ	1.5本	小口切

(作り方)

①	キャベツ、青ねぎ、レンコンを上記の切り方でカット
②	ボウルに小麦粉、米粉、水を入れて混ぜた後、すりおろしレンコン(A)を40g混ぜて生地を作る
③	②の生地に、キャベツと角切りレンコン(B)60gと卵を2個加え、空気を含ませるよう、スプーンで10回混ぜる。
④	フライパンで4等分にカットしたレンコン(C)を両面茶色になるまで揚げ焼きにし、別皿にうつす。
⑤	ホットプレートで250度で温めサラダ油を少しひき、焼そばを入れほぐし、ソースで味を付けた後、別皿に移す。
⑥	200～250度のホットプレートにサラダ油を熱し、③の生地を入れ、優しく広げる。
⑦	生地の上に焼そばを薄く全体的に敷き、豚肉を乗せる。
⑧	⑦をひっくり返し、豚肉に焼き色がついたら、もう一度ひっくり返して表面を焼く。
⑨	皿に盛って、かつおぶし、ソース、マヨネーズ、青のり、揚げたレンコン、青ねぎの順にのせて完成。