

料理名		うみ まち そだ 海町育ちのみかんコロッセ	
材料名	数量(4人分)	作り方	
にんじん	1/2本(約50g)	① ひじきを水で戻したら、ざるに上げ、サッと洗って水気を切る。にんじんを5mmのななめ切りにする。(薄い短冊切りのイメージ) ② みかんの果汁をしぼり、みかんの皮をみじん切りにする。 ③ フライパンに米油を引き、火を点けてフライパンが温まったら、にんじんを入れ、中火で炒め、にんじんが透き通ったら、ひじきを入れて、さらに炒める。 ④ ひじきに油がまわったら、みかん果汁とみかんの皮を入れ、水気がなくなるまで炒めたら、火を止め、粗熱をとる。 ⑤ かぼちゃを耐熱皿に入れ、ラップをしたら、電子レンジ600Wで4~5分加熱する。(かたい時はさらに1分加熱する) ⑥ かぼちゃの粗熱がとれたら、皮の厚い部分を軽く取り除き、ボウルへ移し、マッシャー等でつぶす。 ⑦ ⑥にAの材料と④を入れ、手で混ぜあわせたら、8等分は、楕円形に成形する。 ⑧ Bを混ぜたバター液に⑦をくぐらせ、パン粉をつけたら、米油で両面きつね色になるまで揚げ、完成!!	
○乾燥ひじき	8g		
○みかん果汁(セミノール※)	大さじ1		
○みかんの皮(セミノール※)	8g		
塩	小さじ3/4		
米油	小さじ1/2		
○皮付きかぼちゃ	350g		
A			
○えだまめ	(さやから出したもの 30g)		
パン粉	15g		
片栗粉	大さじ2		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
B			
○小麦粉	大さじ4		
水	大さじ4		
パン粉	適量		
米油	適量		
※今回は「セミノール」を使用しましたが、他のみかんでもOKです。			

備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
 神奈川県産のひじきとお野菜を使い、みかんをアクセントにしたさわやかなコロッセです。



○かながわ産食材です。

*配布した冊子に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。
 材料4つ目(誤) セイノール → (正) セミノール