

県きのこ料理大会で優良賞

利根商
パソコン部 櫻澤綾^{さくら}綾^{あや}さんの

マイタケレシピ

12月6日、前橋市第二コミュニティ

ティーセンターにおいて第16回群

馬県きのこ料理コンクールが行わ

れ、利根商パソコン部の櫻澤綾さん

の「マイタケのおかずミルクレープ」

が優良賞として上毛新聞社賞を受賞

しました。

このコンクールは、きのこの知識

や県産きのこの消費拡大、きのこ産

業の活性化を図るために行われてい

ます。

受賞した

料理は、米

粉と牛乳の生地を薄く焼き、マイタ

ケのソテーやハム、レタスなどの具

材をミルクレープのように重ねた料理

です。米粉のもっちりした生地に

様々な具材が挟まるためとても食感

が良く、ボリュームがあります。

利根商パソコン部では、利根沼田

地域の特産品を活用したレシピの開

発を行っています。



特産品レシピ マイタケの おかずミルクレープ

作り方

- ①フライパンにバターをひき、マイタケを焼く。塩こしょうで味付け
- ②ボールに米粉、卵、牛乳を入れ、かき混ぜる
- ③フライパンに油をひき、生地を焼く
- ④ツナとマヨネーズを混ぜ、ツナマヨにする
- ⑤生地が焼けたら、炒めたマイタケ、サラダエビ・切ったハム・チーズ、ツナマヨ・パプリカ・レタスの順で一枚ずつ生地の間に挟む
- ⑥挟み終わったら上にお好み焼きソース、炒めたマイタケをトッピングする

材料 (4人分)

米粉…200g 卵…1個 牛乳…300cc 砂糖…30g
 ハム…4枚 スライスチーズ…4枚 レタス…4枚
 マイタケ100g ツナ…1缶 サラダエビ…5~6尾
 パプリカ…1/4個 お好み焼きソース…適量
 マヨネーズ…適量 サラダ油…適量 バター…10g

