



<学生部門>

氏名：藤原可奈さん（美郷町：中学生）

メニュー名	長いもとチーズのフライパンケーキ	
使用した地元食材	・長いも ・人参 ・玉ねぎ ・キャベツ	
材料名	分量(4人分)	作り方
長いも	200g	①人参、玉ねぎ、ベーコンはあらかじめじん切りにし、キャベツは千切りにする。 ②ボウルに卵を入れほぐし、すった長いもを加え混ぜる。牛乳を加えて更に混ぜる。 ③②のボウルに、薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムベラでサックリと混ぜる。 ④フライパンに油をひき、ベーコン、玉ねぎ、人参の順に炒めたら、キャベツを加えてふたをして蒸す。 ⑤キャベツがしんなりしてきたら火を止め、③の長いもの生地に④の野菜を入れて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。 ⑥フライパンに油をひき⑤の生地の半分を流し入れ、スライスチーズを敷き、残りの生地を流し入れる。 ⑦強めの弱火でふたをして10～15分焼き、つまようじでさし、生地がくっつかなくなれば出来上がり。フライパンをひっくり返して皿にのせ、好みでオーロラソースをかけて食べる。
人参	50g	
玉ねぎ	中1個	
キャベツ	3枚	
ベーコン	4枚	
スライスチーズ (とろけるチーズ)	3枚	
薄力粉	100g	
ベーキングパウダー	大さじ2	
卵	1個	
牛乳	大さじ5	
油	適量	
塩・こしょう	少々	
マヨネーズ	大さじ4	
ケチャップ	大さじ6	
料理の工夫・アピールポイント		
<p>☆人参、玉ねぎがみじん切りに入っているので、苦手な人でも食べやすいです。そしてキャベツが蒸してあるので一度にたくさんのキャベツを食べることができます。生地には長いもが入っており、朝から元気になれます。それから中に入っているチーズがアクセントになって、小さい子どもでも食べやすいです。</p>		

