



料理の写真またはイラスト



## 材料と分量

### ＜ドライカレー・真中部分＞

- ・米 1合 (館山産)
- ・カレー 2皿分 (はわり)
- ・たまねぎ (館山産) 本 (おしゆ)
- ・バター 10g
- ・その他好み・材料

### ＜葉・茎部分＞

- ・スティックコーン (館山産) 4本
- (塩ゆでず)
- (だけ!)

## つくりかた

### ＜ドライカレー＞

- ① 炊飯器にといいた米と普段より少すゆめの水、を入れてその他の材料をのせて炊く。

### ＜ステーキ肉詰め＞

- ① ステーキは厚めの輪切りにして中をくり抜いておく。
- ② 耐熱容器で600W 1分30秒加熱し冷ましておく。
- ③ ひき肉にたまねぎと調味料を加えてよくねる。
- ④ フライパンに油を敷いて①を並べ、中に②を詰めて両面とも焼いておく。

### ＜トマトザン＞

- ① トマトの上部を切り中をくり抜いて小せめの角切りにしておく。
- ② ステーキの中身を①と同じ大きさに切り600W 1分30秒加熱する。
- ③ ①②をトマトに詰めてチーズをのせてトースターでこんがり焼く。

### ＜トマトザン・太陽＞

- ・中玉トマト (館山産)
- ・とろけるチーズ
- ・ステーキの中身 (ステーキ肉詰め工程①のもの)

- ・片栗粉 大2

### ＜ステーキ肉詰め＞

- ・ステーキ黄色 1~2本 (館山産)
- ・ひき肉 200g
- ・たまねぎ 本 (おしゆ)
- ・しょうゆ 大1~2
- ・酒 大1~2
- ・しょうが汁 3(おしゆ)
- ・塩こしょう 少々



※ 写真提供

◎ 作品のコメント、PR、コンテストへの要望提案等

4月に埼玉から館山へ嫁ってきました！  
はわり農家に嫁いたので、大好きなはわりソルトにしました。じじは肉詰めのみにしてますが写真はたまごソルトの花ばらも有ります。これにてを参考に皆が花ばら部分に好きな物を入れて作り、また家族で友達で、楽しくながら食べてもらいたいです。

・応募されたレシピの著作権は当協議会に帰属するものとします。として広告やホームページに使用することがあります。

