



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 (おしん)
- ・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ぐめの水を入れ、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混ぜる。
- 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さ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。

#### <ステーキの肉詰め>

- ・ステーキ黄色 1~2本 (館山産)
- ・ひき肉 200g
- ・たまねぎ 本 (おしん)
- ・しょうゆ 大1~2
- ・酒 大1~2
- ・しょうがチューブ 3cm位
- ・塩こしょう 少々

#### <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 (ステーキの肉詰めの工程①のもの)
- ・片栗粉 大2



※ 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いで来ました！  
はわり農家に嫁いだので、大好きなはわりソルト  
にしました。じつは肉詰めのみにしてはさすが  
写真はたまごソルトの花ばらも有ります。ここにヒゲを  
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。

