

優秀火星料理人賞

氏名	堤内理栄子 殿
火星料理レシピへの思い	<p>シチュエーションとしては、火星で結婚記念日を迎える夫婦。</p> <p>地球を思い出しながらドリンクで乾杯</p> <p>地球色のドリンクは腹持ちの良い爽やかなヨーグルトベース。グラスの中でバタフライピーの青が淡く染まる。</p> <p>そして、タコスのセルクル仕立てを口に運ぶ。食材がセルクルによって積み重なる様子を人類の歩みを表して、タコス、ハンバーグ、カレーポテサラ、目玉焼きと定番の料理を盛り込みボリュームのある一皿。</p> <p>つけ合わせは、華やかな火星のラペ。</p> <p>燃える火星のイメージカラーを赤紫とし</p> <p>この先も火星で暮らす未知なる歴史を卵で表しました。甘酸っぱさも刺激となり、火星での生活を一層わくわくと彷彿させてくれる料理に仕上げました。</p> <p>色、見た目と考えると火星での長い1日を腹持ちの良い食材を使い楽しげな料理が出来ました。</p>
2人分を作るための材料の量と費用	1800円
調理方法	<p>地球色ラッシーは、牛乳 300cc ヨーグルト 1 個、はちみつ大さじ 3、バタフライピーパウダー大さじ 1</p> <p>①ボールに混ぜ合わせる。</p> <p>②グラスに注ぐ</p> <p>お好みで氷</p> <p>タコスのセルクル仕立ては、</p> <p>★卵 2 個(目玉焼きにしておく)</p> <p>★アボカド(微塵切り)</p> <p>★トマト 2 切れ(輪切りにしておく)</p> <p>★カレーポテサラの材料</p> <p>豆ミックス 50 グラム(炒めとく)</p> <p>ごぼう 30 グラム(炒めとく)</p> <p>ジャガイモ(茹でてつぶす)</p> <p>カレールウ 1 カケラ</p> <p>牛乳 100cc</p> <p>全てフライパンに入れて焦がさないように混ぜる。</p> <p>★ハンバーグの材料</p> <p>合い挽き肉 100 グラム</p> <p>フライドオニオン 20 グラム</p> <p>(牛乳大さじ 2 と一緒にふやかす)</p>

	<p>塩、こしょう、マヨネーズ大さじ1 全部を入れて混ぜて捏ねる。 パテを成形しフライパンに油大さじ1をひいて中火で8分焼く。 大皿にセルクルをセットし★を重ねていく。 下からアボカド→パテ→豆とごぼうのカレーポテサラ→トマト→半熟目玉焼き</p> <p>火星のラペ 紫キャベツ 200 グラム(千切り) 蜂蜜大さじ1 うずらの卵 4つ オリーブオイル 酢大さじ1 塩 材料を全部合わせて電子レンジで加熱 600 ワットで3分</p>
チーム名	harapecomonster7

