

チーム名	コスモ女子
お名前	田中 美緒 様
火星料理レシピへの想い等	<p>今日は子供達の希望でローバーに乗って家族でピクニックへ。</p> <p>目的地は火星のオリンポス山麓のビジターセンターで、火星の歴史や地理を学びつつ、名産品を楽しむ予定。私は小さい時過ごした「地球」を思い出せるスポットが一番楽しみ。</p> <p>朝作ったお弁当には、栄養豊富な大豆ミートのミートボールや唐揚げ、乾燥液卵シートの卵焼き、魚肉火星人ウィンナー。途中、水耕栽培センターに寄って摘んだ、新鮮なトマトとレタス。そして、緊急時を考えた保存性の高い宇宙食おにぎりに飾り付けをした4月にぴったりの「さくらおにぎり」を添えて完成。地球コーナーも懐かしいけれど、家族との火星での暮らしはとても幸せで、これからの未来も楽しみだ。</p>
1人分を作るための材料の量	<p>★「火星ボール」：ミートボール (3個分) 200円 大豆ミート 25g 玉ねぎ 1/16 玉 片栗粉 小さじ 1/2 塩 小さじ 1/8 炊いた玄米 8g お好みで白髪ねぎ ○甘辛ダレ 砂糖 大さじ 1/2 醤油 大さじ 1弱 みりん 大さじ 1/2 水 大さじ 1 片栗粉 小さじ 1/4 「大豆ミート唐揚げ」：唐揚げ (2個) 200円 大豆ミート 80g 片栗粉 30g ○調味液 醤油 みりん 食塩 少々 しょうがパウダー 少々 にんにくパウダー 少々 ★卵焼き (2切れ分) 100円 錦糸たまご (販売者:キューピー株式会社、製造所:株式会社山海)40g 片栗粉大さじ2 水大さじ4 グラニュー糖 3g(スティックシュガー1本分) ★「火星人ウィンナー」：魚肉ソーセージ (2つ分) 100円 魚肉ソーセージ 1本 ゴマ 4粒 ★「桜おにぎり」：宇宙食わかめおにぎり (2個) 200円 宇宙食おにぎり白米 1つ 乾燥わかめ 魚肉ソーセージ 5mm 幅 2つ 桜の型抜き ★トマト (3つ) :60円 水耕栽培工場で収穫 ★レタス (1枚) :10円 水耕栽培工場で収穫</p>
調理方法	<p>★「火星ボール」：ミートボール</p> <p>特徴：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白米の代わりに玄米を使用 (栄養価が高い) ・プラントベース (大豆ミート使用) <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①大豆ミートを湯で戻し、水をよく切る。 ②玉ねぎをみじん切りしておく ③①と炊いた玄米と塩を入れ、よく練ってなじませる。 ④③に玉ねぎと片栗粉を入れてよく練る。 ⑤ミートボール状に丸める ⑥フライパンに多めの油を入れて、揚げ焼きする。 ⑦別鍋で甘辛たれを作成 ⑧⑦に⑥をいれて絡ませる ⑨完成