最優秀賞

鮭のスコップクリームコロッケ

愛知県稲沢市　主婦　河野 陽子

寸評

材料の少なさや、手間を減らしている点など、様々な工夫が見られました。
揚げていないのに「クリームコロッケ」になっているのがすごいです。



材料（2人分）

- 鮭の切り身……1切れ（鮭フレークでも可）
- 玉ねぎ……1/4個
- しめじ……1/8株
- 小麦粉……小さじ2
- 牛乳……150ml
- 顆粒コンソメ……0.5g
- 塩・こしょう……少々
- パン粉……大さじ2
- 乾燥パセリ……少々
- 油……小さじ1/4

作り方

1. 鮭の切り身は電子レンジ（500W）で3分加熱し、皮を剥いでほぐす（鮭フレークの場合はそのまま使う）。玉ねぎは1cm角に切り、しめじは1cm程度に粗く刻む
2. フライパンに油を引き、温まったら玉ねぎを中火で炒める。しんなりしたら、しめじ、鮭を加えてさらに炒める
3. ②に火が通ったら、弱火にして小麦粉を加えて食材になじませる
4. 粉っぽさがなくなったら牛乳を加え、とろみがつくまで弱火～中火で加熱する。顆粒コンソメ、塩・こしょうを加えて味を調える
5. ④を耐熱カップに分け入れ、パン粉と乾燥パセリをかける
6. オーブンで焼き色が付くまで焼く（パン粉をフライパンで乾煎りしてかけるだけでもよい）

考案者のひと言　以前栄養教諭として勤務していた学校の人気メニューをもとに考案しました！

審査委員のコメント

材料も少なく、揚げずに作れるので、家でもマネしたいです。
給食で出たら嬉しかったと思います！

