

ジオトレイン企画

作品レシピ

「くるくる-70」

考案者 見島 姫乃



使用している伊豆の食材

・にんじん (三島野菜)

・レタス (三島野菜)

・伊豆牛 (愛鷹牛)

・卵 ・牛乳

【材料】

クレープ生地	牛肉のレシピ煮	その他
・薄力粉 100g	・牛肉のこま切り 200g	・にんじん $\frac{2}{3}$ 本
・砂糖 大1	・しょうが 20g	・キャウリ 1本
・牛乳 200g	・ごま油 小1	・大葉 10枚
・卵 1コ	・水 大4	・レタス 1枚
	・酒 大4	・卵 1コ
	・しょう油 $1+\frac{2}{3}$	
	・みりん $1+\frac{2}{3}$	
		・マヨネーズ 適量
		・練りカラシ 適量

【作り方】

クレープ生地 (約26cm)

- ① ボールに振った薄力粉と砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる
- ② ①に牛乳を半分入れ、混ぜる。卵を入れ、残りの牛乳を加え混ぜる
- ③ 30分から40分冷蔵庫で寝かす
- ④ 中火で熱したフライパンを弱火にし、お玉1杯分の生地を流し入れ、両面を焼く

牛肉のレシピ煮

- ① ごま油で牛肉を軽く炒め、皿にあげる
- ② 調味量を強火にかき、ぐつぐつとなったら、中火にして煮つける
- ③ ②に牛肉を加え、汁気がなくなったら、刻みしょうがを加え、全体によく煮からめる

飾りつけ

- ① キャウリ、にんじん、大葉5枚を千切りにする
- ② 層ごと野菜を変え、巻いていく
- ③ 仕上げにマヨネーズと練りカラシをかけ、刻み大葉を添える