

# ひろしま夢ぷらざ 「夢夢レシピコンテスト」 記入例①

料理名	ピリッと蕎麦ボナーラ	
調理方法・コツ・アピールポイント		
<p>○調理方法</p> <p>①フライパンでベーコンをバターでカリカリに炒める。</p> <p>②鍋でそばを通常4分のところ3分で茹でる。</p> <p>③牛乳、白だし、粉チーズを混ぜ合わせておく。</p> <p>④そばが茹で終わったら湯を切り①のフライパンに入れ、弱火にしておく。</p> <p>⑤そこに③と黒こしょうをいれ、ゆっくり軽く混ぜ合わせながら水分を少し飛ばし、もったりするまで待つ。</p> <p>⑥もたりしてきたら卵を混ぜたものを上から流し込み、軽く混ぜ合わせたらすぐに火を切る。</p> <p>⑦お皿に盛り付け、上から粉チーズ、黒コショウをかけ終わったら、真ん中に卵黄、レモンを乗せたら完成！</p> <p>○調理のコツ</p> <p>◎白だしを使う →白だしを使うことでカルボナーラ風ではあるが、そばに合う和としてまとめることができる。</p> <p>◎卵を入れると固まろうとするので、卵を入れる際は弱火にしておき、素早く混ぜない。</p> <p>◎そばをゆでる際は通常の茹で時間より1分短くする →カルボナーラの液を染み込みやすくするため</p> <p>◎レモンを乗せることで味変！</p> <p>○アピールポイント そばを食べる際はいつもと同じ味付けになってしまふがそんな日常を新たなアレンジで美味しい！</p> <p>○料理のオススメチュエーション 蕎麦の新しいアレンジを探している家庭 ちょっとした家族パーティー →みんな大好きカルボナーラで、卵黄を上に乗せることで見た目からワクワクしてもらえる。</p>	<p>○材料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピリッととうがらしそば 1 束</li> <li>・水 麺がつかるくらい</li> <li>・ベーコン 40 g</li> <li>・バター 5 g</li> <li>・牛乳 100ml</li> <li>・鶏卵(全卵) 1 個</li> <li>・白だし 大さじ1</li> <li>・粉チーズ 大さじ1</li> <li>・黒コショウ 3 振り</li> <li>・卵黄 1 個</li> <li>・レモン 1 切れ</li> </ul> <p>完成品</p>  	
(分量：1人前、調理時間：15分)		

提出先 ひろしま夢ぷらざ店頭への持参、広島県商工会連合会宛に郵送または下記メールアドレスに  
件名『「夢夢レシピコンテスト」応募』と記載の上、ご送信ください ([reshipi@yumeplaza.com](mailto:reshipi@yumeplaza.com))

## ひろしま夢ぷらざ 「夢夢レシピコンテスト」 記入例②

料理名	コンポートとまとを使った甘々酢豚	
調理方法・コツ・アピールポイント		
○調理方法 ①野菜を切る	・人参：小1本 ・ピーマン：2個 ・玉ねぎ：1/2個	
②豚肉を丸めて片栗粉をまぶす コンポートとまとを準備	・豚肉：200g ・片栗粉 ・塩コショウ少し ・コンポートとまと2個	
③たれを作る	・ケチャップ：大さじ3 ・かんたん酢：大さじ4 ・コンポートシロップ：大さじ2	

提出先 ひろしま夢ぷらざ店頭への持参、広島県商工会連合会宛に郵送または下記メールアドレスに  
件名『「夢夢チャレンジ！」レシピ応募』と記載の上、ご送信ください([reshipi@umeplaza.com](mailto:reshipi@umeplaza.com))

④フライパンにオリーブオイルをひいて豚肉を焼く  
(両面焼き色がつくくらい)  
人参→玉ねぎ→ピーマンの順にいれ炒める  
玉ねぎの色が透明に透き通ったらそれを入れる  
その後コンポートとまとを入れからませる  
(コンポートとまとは好きな大きさにカット)



⑤お皿に盛り付けたら完成



#### ○調理のコツ・アピールポイント

- ・コンポートとまとを使ったことで普通の酢豚よりも甘くなり、こどもでも食べやすい味です。
- ・酢が入っているため食欲も増し、夏バテ防止にも効果的です。
- ・酢豚にはもともとパインを入れることが多いですがそれをコンポートとまとで代替することで、豚肉とも相性がよく甘さが増して食べやすいです。

#### ○料理のオススメチュエーション

食欲の出ない日に！

(分量：2人前、調理時間：20分)