

メニュー名

ライスワッフル 明太子ホイップソース&きなこソース

学校名: 朋優学院高等学校

氏名: Hさん

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

私が高校生になってから、毎朝早起きをして、手の込んだお弁当を作ってくれるお母さんに感謝の気持ちを込めて作りました。

雑穀米でワッフルを作り、ヘルシーです。彩りのよい野菜を添え、ソースは明太子のホイップソースです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
●ライスワッフル			45分
くるみ	20g	①塩昆布を刻み、くるみを砕く。 ②①と【A】をよく混ぜ合わせます。 ③ワッフル型にマヨネーズを塗り入れたら、上記の混ぜ合わせた雑穀米を入れ、両面焼きます。	
塩昆布	大さじ1		
マヨネーズ	適量		
【A】			
炊いた雑穀米	130g		
卵	1個		
塩・こしょう	少々		
みそ	大さじ1		
●彩焼き野菜			1分
パプリカ(赤・黄)	少々	①おくらは軽くレンジにかけ、半分に切ります。 ②パプリカは細切りにします。 ③フライパンにマヨネーズをしき、①と【B】を軽くソテーします。	
おくら	各2本		
【B】			
エビ	35g		
ホタテ	35g		
しめじ	20g		
ヤングコーン	各2本		
●明太子のホイップ			※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
生クリーム	60cc	①生クリームを泡立てたら、明太子と燻製塩を混ぜ合わせます。	
明太子	1腹		
燻製塩	ひとつまみ		
●飾り用			
マイクロトマト	適量	①ライスワッフル、彩り焼き野菜を器にのせ、明太子ホイップソースをのせます。マイクロトマト、ブロッコリー、スプラウトを飾り、あらびき黒こしょうで味を整え、完成です。	
ブロッコリー	適量		
スプラウト	適量		
あらびき黒こしょう	適量		
●きなこソース			
生クリーム	90cc	①生クリームはライスワッフルの明太子ホイップソースの時に一緒に泡立てておきます。 ②鍋に牛乳とマシュマロ、【A】きな粉を入れ、人肌に温めたら軽く冷まします。 ③②に①を加えます。 ④器に入れ、冷やしたら【B】きな粉を振りかけます。	
牛乳	50cc		
マシュマロ	80g		
【A】きな粉	大さじ1		
【B】きな粉	大さじ1		