

メニュー名

好物三種盛り

学校名: 埼玉県立草加東 高等学校

氏名: 宮下 真梨菜

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

毎日、仕事を頑張っているお父さんに感謝の気持ちを込めて作りました。旬の八つ頭やカニを使いました。特にメインは煮豚です。お父さんの大好物なのでこれを食べて、おいしいと言ってくれたら嬉しいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
八つ頭(里芋) 醤油 みりん 砂糖 白だし 水	2個 25cc 25cc 大さじ2 大さじ1 芋が隠れるくらい	◎八つ頭の煮物 ① 八つ頭を食べやすい大きさに切ります。 ② 鍋に切った八つ頭と調味料を入れます。 ③ ひと煮立ちさせたら、キッチンペーパーで落とし蓋をして10分ほど弱火で煮込みます。火を止めて30分ほどゆっくりと冷まします。完成です。
カニ缶 小ねぎ 春巻の皮 塩、胡椒 薄力粉 バター 牛乳	1缶 1/2本 4枚 適宜 20g 20g 200cc	◎カニクリーム春巻 ① 薄力粉とバターを炒めます。 ② 牛乳を少しづつ加えて、よく炒めます。 ③ カニ缶を汁ごと入れてほぐしながら炒めます。 小ねぎを入れ、塩、胡椒で味を整え、お皿に入れて冷まします。 ④ 粗熱が取れたらビニール袋に平に入れて冷凍します。 ⑤ 凍ったら棒状にカットします。 ⑥ カットしたソースを春巻の皮で巻いたら、油で揚げます。 ⑦ きつね色になったら完成です。
豚肉ブロック うずらの卵 醤油 酒 砂糖 水	300g 4個 大さじ3 大さじ3 大さじ3 400cc	◎豚の角煮 ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、油を敷いた鍋で両面焼き色をつける。 ② 焼き色が付いたら、水を入れ、蓋をし中火で火が通るまで煮込みます。 ③ 火が通ったら、一旦火を止め、醤油、酒、砂糖、うずらの卵を入れて蓋をし弱火でじっくり煮込みます。 ④ お皿に盛り付けて完成です。