

メニュー名

スポーツ女子和食！！



学校名: 秋田県立能代

高等学校

氏名: 伊藤 愛生

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

所属している陸上部の5人の親友に向けて作りました。この5人とは楽しい瞬間もつらい瞬間も一緒に過ごしてきて、感謝の言葉だけでは表せないくらいの気持ちがあります。今回それを料理という形で表現しました。

彩りの良さも重視しつつ、陸上部員に向けての料理なので、肉は高タンパク質である鶏のササミを使ったり、かぶはカルシウムや鉄を豊富に含む葉も含め丸ごと使ったりしました。

この料理を食べて、今まで以上に生き生きと走る5人の姿が見られたらうれしいです。

材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
米 ゆかり(しそふりかけ)	1合 大さじ1	【3色おにぎり】 ① 梅おにぎりは、種を取って細かく刻んだ梅干しとゆかりをご飯に混ぜてにぎる。 ② 野沢菜おにぎりは、野沢菜の漬物を細かく刻み、キッチンペーパーで水分を取り、ご飯に混ぜてにぎる。 ③ 卵おにぎりは、まず卵を15分くらいゆでて、ゆで卵を作る。 白身と黄身に分け、黄身を茶こしでこす。 白身は細かく刻み、マヨネーズと和える。ご飯とたらこを混ぜ、白身マヨネーズを包んでにぎる。 ④ 最後に表面にこした黄身をまぶす。
人参 アスパラ 長芋 ササミ 醤油 みりん 砂糖 サラダ油	1/2本 2本 1/4本 2枚 小さじ4 小さじ2 小さじ1 少々	【彩り野菜のササミ巻き】 ① ササミをラップで包み、上から麺棒でたたき、薄い長方形になるように伸ばす。 ② 人参、アスパラ、長芋をそれぞれ15cmのスティック状に切り、中火で4分焼く。 ③ ①のササミで、②の野菜を巻く。人参2本と長芋2本、アスパラ2本と長芋2本を組み合わせて巻き、中火でササミに火が通るまで焼く。 ④ 醤油、みりん、砂糖を混ぜ合わせ、弱火にして加え、味をからめる。 ⑤ 2.5cmくらいの長さに切る。
かぶ 人参 スナックエンドウ えび みそ ●煮干し ●水 ○粉末スープ ○水	2個 2cm 2本 4匹 大さじ1 2尾 200cc 10g 300cc	【かぶの丸ごとみそ汁】 ① かぶの底を、少し切り平らにして置けるようにする。葉の根元から1cmほどのところを切る。周りを7mmほど残して中身をくり抜き、かぶの器を作る。 ② ①とかぶの葉を○の出汁で6分ゆでる。このとき、花型に切った人参とスナックエンドウ、えびも一緒に入れ、3分ゆでる。 ③ くり抜いたかぶを刻んだもの、かぶの葉をきざんだもの、花形人参の残りの人参を刻んだものを、●の出汁で中火で5分加熱し、その後みそをとき入れる。 ④ お椀の中央にかぶの器を置き、その中に花形人参、スナックエンドウ、えびを入れる。お椀とかぶの間に③のみそ汁を注ぎ入れる。