

メニュー名

# 野菜たっぷりカラフルごはん

学校名: 東豊学園つくば松実 高等学校

氏名: 小熊 清愛

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

わたしは、いつもお世話になっている沢山の方々に感謝の気持ちを込めて作りました。どの年代の方でも食べやすい食材を選びました。この料理を食べて笑顔になってほしいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
<b>*アボカドのコロコロサラダ</b>		
アボカド	1個	① アボカドを半分カットし、中身をスプーンで取る。皮は後で使うので取っておく。 変色を防ぐため、アボカドにレモン汁をかける。 ② ①のアボカドと、エビ、サーモン、パプリカは1センチ角に切る。 ③ ドレッシングをつくり、②と混ぜる。 ④ ①でとっておいた皮に③を盛り付ける。
エビ	2尾	
サーモン		
パプリカ(黄)	1/3個	
●ドレッシング		
・オリーブオイル	大さじ2	
・レモン汁	大さじ1	
・塩	少々	
・コショウ	少々	
<b>*天ぷら3品</b>		
パプリカ(黄)	1/2個	① パプリカとにんじんは、細切り(5ミリ程度)にし、混ぜる。 ② たけのこは水洗いして、横向き1センチで切る。 ③ レンコンは、1センチに切る。 ④ ひき肉に塩とコショウし、よく混ぜる。 ⑤ レンコンで④ひき肉を挟む。 ⑥ ①②⑤に衣をつける。 ⑦ 熱された油に⑥を入れ、色がついたら揚げパットに上げる。 ⑧ ⑦をお皿に盛り付ける。タレをつける。
水煮たけのこ	1/2個	
にんじん	小1/2個	
レンコン	小1個	
ひき肉	50g	
塩	少々	
コショウ	少々	
●衣		
・小麦粉	大さじ5	
・水	小さじ2	
・卵	1個	
●タレ		
・だし汁	大さじ4	
・みりん	大さじ1	
・しょうゆ	小さじ1	
油	適量	
<b>*まるまる寿司</b>		
米	適量	① 米とすし酢をうちわで煽ぎながら混ぜる。 ② ①を食べやすいサイズにして、ラップに包み丸くする。 ③ ②の上にネタ(サーモン・パプリカ・エビ)をのせる。 ④ ③にしょうゆを塗り、わさびをのせる。
サーモン	2枚	
パプリカ(黄)	1/2個	
エビ	2尾	
すし酢	少々	
わさび	少々	
しょうゆ	少々	