

第5回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名

とびきりヘルシー！ エビ春巻き

氏名: 吉澤 未紀

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

私は祖父母と両親に感謝を込めて作りました。
私の家は三世代で飲食店を営んでいます。朝から晩まで働いているので、疲れているのがよく伝わってきます。なので、疲労回復になるメニューでさらに祖父母でも無理なく食べられるヘルシーな一品にしました。

いつも頑張ってくれている家族に料理で労われたらと思います。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
むきえび	60g	<p>①エリンギとえのきの石づきをきりおとし、エリンギは縦と横に半分に切り、5mm幅にスライスし、えのきは2cm幅に切る。</p> <p>②アスパラの根元を折って固い皮をむき、5mm幅でななめに切る。</p> <p>③ササミ肉にスジがあったらそれを削ぎ、ミンチにしておく。 ここで鶏胸肉のひき肉ではなく、高タンパク質低カロリーのささみにすることで揚げても油っぽくなりずらくなり、食べやすくなる。</p> <p>④ササミ肉に少し粘り気が出たら、先ほど①②③で切った材料とむきえび、しょうが、にんにく、塩、こしょう、さらにつなぎとなる片栗粉、卵を入れる。 ※ササミ肉のミンチもつなぎとなる役割をしているが、片栗粉と卵でまとまるようになる。</p> <p>⑤④を手でよくこね、粘りが出たら平たい皿にあける。それを厚さ1cmの長方形にし、6等分(1人3本で2人分なので、6本)にする。 ※事前に分けてなくてもよいが、分けた方が具材が平等になりやすい。</p> <p>⑥分けた具を巻いていく。下記参照。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>①</p> <p>皮 具 左端に具も置く。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>②</p> <p>巻いていき途中で 両端を折り込む。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>③</p> <p>そのまま巻いていき、 外に水ごといいた 小麦粉をつける。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>④</p> <p>完成! それを6個 全部やる</p> </div> </div> <p>⑦具はあえて炒めないことで、余分な油の吸収をおさえることができる。 巻いた春巻きを160℃の油できつね色になるまで揚げる。</p> <p>⑧お皿にキャベツの千切りを添えて、盛り付けて完成。</p> <p>⑨酢しょうゆやからしなどつけて食べるとよりおいしく食べられる。</p>
エリンギ	35g	
えのきたけ	70g	
アスパラ	50g	
ササミ肉	60g	
春巻きの皮	6枚	
片栗粉	10g	
卵	1個	
しょうが	5g	
にんにく	2g	
塩	少々	
こしょう	適量	
オリーブオイル	揚げ油程度	
小麦粉	50g	
キャベツ	50g	
酢	5cc	
しょうゆ	5cc	
ねりがらし	お好みで	