

# 第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 申込用紙

## 第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理  
番号 1005

メニュー名

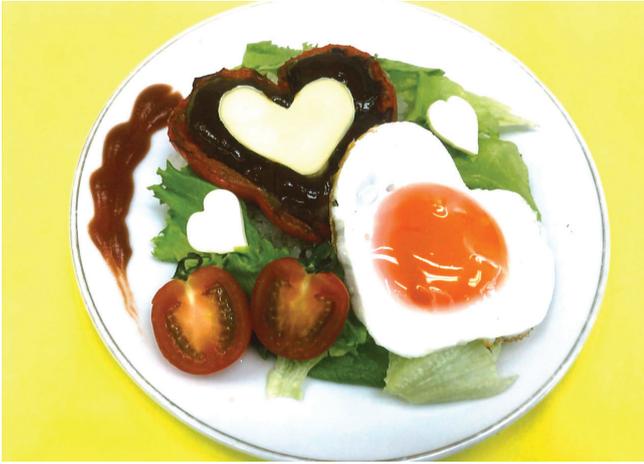
### 父に贈るロコモコ丼

学校名: 赤羽商業 高等学校

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

いつもお仕事を頑張っている父に贈るイメージ度作りました。ハートは愛情の意味があります。日頃言えない感謝の気持ちをこのハートのロコモコ丼で表しました。愛情いっぱいの料理をお弁当に入れてぜひ職場にもって行って欲しいです。



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 米	1合	ご飯を1合炊く	90 分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
●ハンバーグ 合挽肉	250g	① パン粉に牛乳を加えて湿らせる。 ② 玉ねぎをみじん切りにする。 ③ ボウルにひき肉、卵、①・②、塩、こしょうを入れて、手で練るように混ぜて空気を抜く。 ④ ③ハートの形にし、中央をくぼませる。 ⑤ ハート形に切ったパプリカを型に入れて、③を入れる。 ⑥ フライパンで焼く。	
卵	2個		
牛乳	大さじ1		
パン粉	1/3カップ		
塩	小1/3		
こしょう	少々		
中濃ソース ケチャップ	大さじ3 大さじ1	① 中濃ソースとケチャップを加えて混ぜる。 ② 出来上がったハンバーグにのせる。	
レタス	1枚	ご飯を盛り付け、レタスをのせる。 ハンバーグをのせる。 仕上げたチーズ、トマト、ハートの目玉焼きをのせて完成	
とろけるチーズ	1枚		
ミニトマト	1個		
パプリカ	1個		