

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

1109

メニュー名

福っ子 spring プレート



学校名: 福島県立湯本 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

いつも私を応援し支えてくれる母のために作りました。私も母も福島の美しい春が大好きです。福島の春の食材をふんだんに使いました。年間を通して食べられるいわき名産の梨を食感や風味のアクセントとして使用しました。春の演出にはエディブルフラワーを使用しました。母の笑顔が楽しみです。

材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
○鶏肉のガーリックソテー 鶏もも肉 2枚 梅ぼし 2個 ガーリックペッパー 少々 オレガノ 少々 バジル 少々 ブラックペッパー 少々 すりごま 少々		【鶏肉のガーリックソテー】 ① 肉を開き、皮にフォークで穴をあける ② オレガノ、バジル、ブラックペッパー、すりごま、ガーリックペッパーを肉にもみこむ ③ 梅肉をとり、皮にぬるようにつける ④ 肉にしっかりと火が通るまで焼く	調理時間 90 分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
○春の色どり(つけあわせ) 菜の花 50g 筍(下ゆで済) 50g ミニトマト 3個 ラディッシュ 3個 オリーブオイル 適量 ししとう 8本 塩こしょう 適量 なし酢 適量 しょう油 小さじ1 練りからし 小さじ1/2 だし汁 適量	【春の色どり(つけあわせ)】 ① 菜の花をゆでる ② 筍に塩こしょう、オリーブオイルをかけ、アルミホイルで包み180℃で20分焼く ③ ラディッシュを切り、なし酢につける(一晩つけるとおいしい！) ④ トマトを湯むきし、なし酢につける(〃) ⑤ ししとうをゆでる ⑥ ししとうと菜の花をからしあえにする ⑦ ④を切る ※なし酢…なし100gすりおろし + 酢100cc		
○たまごソース たまご 2個 たまねぎ 30g なし 30g マヨネーズ 適量 塩こしょう 適量	【たまごソース】 ① たまごをゆでる ② たまねぎをみじん切りし、水につけておく(3分後水気を切る) ③ なしをみじん切りする ④ たまごをつぶし②③と混ぜ合わせ、マヨネーズと塩こしょうで味をととのえる		
○盛り付け 米粉パン(自家製) 1個 エディブルフラワー 適量	【盛り付け】 ① 米粉パンを食べやすい大きさに切る ② 皿に鶏肉、春の色どり、たまごソース、米粉パンを盛り付け、エディブルフラワーをちりばめ愛をこめたら完成です。		