

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 1122

メニュー名

キャベツの華やか巻き

学校名: 長野女子 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

いつも家事や祖母の世話をしてくれている母に感謝の気持ちを込めて作りました。母の好きなものをギュッと詰め込み、野菜や魚介を使って色鮮やかに仕上げました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
鶏がらスープ	2.5g(小さじ1)	① 600ccの水を沸騰させ、鶏がらスープの素と塩を入れる ② ①の鍋にインゲンを入れ2分ほど茹でて、そこにヤングコーンも入れ1分茹でる ③ ②の具材を一度取り出し、①の鍋でキャベツを3～4分茹でる ④ キャベツを茹でている間にアボカドを1cm角に切る ⑤ キッチンペーパーでキャベツの水気を取り、巻きすの上で並べる ⑥ 広げたキャベツの真ん中にヤングコーン、インゲン、スモークサーモン、えびアボカド、大葉をのせる ⑦ クルミを細かく砕き、⑥の上にならす ⑧ 巻きすで巻く ⑨ ⑧の巻きすを外し6等分する	50
塩	少量		
インゲン	3本		
ヤングコーン	5本		
キャベツ	3枚		
スモークサーモン	40g		
ポイルえび	4本		
ホタテ	5個		
アボカド	1/4個		
大葉	2枚		
ローストクルミ	5個		
〇タレ		① 玉ねぎとリンゴを卸し金ですりおろす ② フライパンにすりおろした玉ねぎとリンゴを大さじ1ずつと酢小さじ1、ポン酢、本だし(顆粒)、水大さじ1を入れ温める	1分
玉ねぎ	1/4個(大さじ1)		
リンゴ	15g(大さじ1)		
ポン酢	大さじ1と1/2		
水	15g		
本だし(顆粒)	小さじ1		
酢	5g		
わさび	少量	【盛り付け】 キャベツ巻を器に盛り付け、タレとわさびを別々の容器に入れて添え完成	※調理時間は2名分を作る合計の調理時間