

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 1162

メニュー名

お餅とチーズがとろり!ボリューム満点厚揚げの照り焼き

学校名: 東京農業大学第一 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

同じ軽音部に所属している先輩に感謝を込めて作ります。いつもライブや練習の時に個人練習が大切だと毎回指導してくれる先輩です。本当は麵カタこっぴりのラーメンをプレゼントしてあげたかったのですが、家でラーメンはなかなか難しいので、コッテリとした厚揚げをあげようと思います。喜んでくれると嬉しいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間【分】
厚揚げ	半2枚	キッチンペーパーでしっかり表面の油を取り除く。 余分な水分もしっかり取る。	【分】 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
しょうゆ	大さじ1と1/2	あらかじめ混ぜ合わせておく	
みりん	大さじ1と1/2		
砂糖	大さじ1/2	① 厚揚げ1枚を半分にカットして、豆腐の部分に縦半分の切り込みを入れて袋状にする。 ② スライスチーズ2枚をそれぞれ半分にカット、もち半個をうすぎり8枚に分け、それぞれを半分に折り込み、①の間に詰めこむ。 ③ ②の表面にまぶしていく。 ④ フライパンを中火で熱し、ごま油を敷いて、②を両面を焼いていく。 →チーズがトロツとしてきたら仕上直前の合図！ ⑤ 弱火にして調味液(しょうゆ、みりん、砂糖、酒)を全体に回しかけて少しとろみが付いたら火を止める。 ⑥ お皿に盛りつけて、カツオ節、長ネギ、一味を散らす。	
酒	大さじ1		
スライスチーズ	2枚		
もち	もち半個		
片栗粉	大さじ1		
ごま油	大さじ1		
かつお節	少量		
長ネギ			
一味			