

# 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 1421

メニュー名

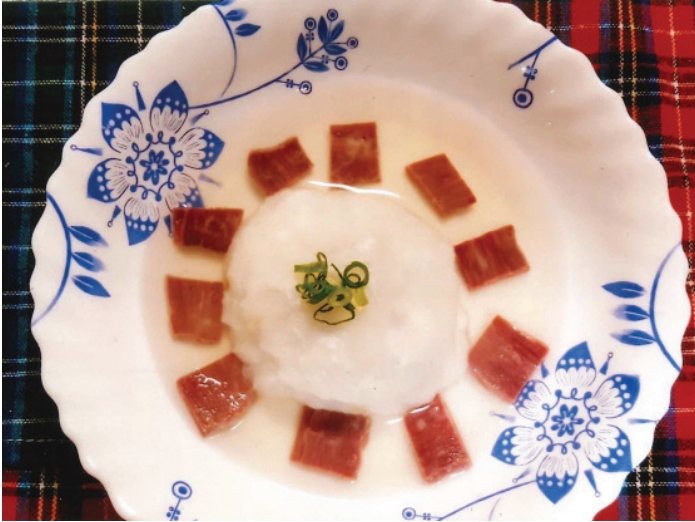
## 牛肉の求肥包み

学校名: 川崎市立川崎 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

受験で頑張っている弟のために応援を込めて作りました。いつも塾で夜遅くまで勉強していて、楽しみが夜ごはんを食べている時ぐらいしかないので弟の大好きな牛肉を使った料理にしました。受験の気ばらしにでもなったら嬉しいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
○求肥 白玉粉 砂糖	80g 120g	① 鍋に白玉粉を全て入れ、水を少しずつ加えて溶かす。 ② 中火に掛けて全体に火が通ったら弱火にします。 その後、砂糖を3回に分けて入れます。その都度、木ベラで餅状にします。	90
水 片栗粉	150cc 適量	③ 半透明になり、ツヤが出てきたら火を止めます。 ④ 片栗粉を敷き、生地をのせて、さらに片栗粉をまぶせば完成です。	
○牛肉 牛ひき肉 たまねぎ 牛脂 しょうゆ ブラックペッパー	120g 30g 適量	① フライパンを温めて、温まったら牛脂で油を敷く。 ② 玉ねぎをあめ色になるまで炒める。 ③ 牛ひき肉を入れ、炒める。 ④ しょうゆ、ブラックペッパーで味付けをする	
○出汁 ビーフジャーキー 水 しょうゆ	40g 420cc 小さじ1	① 鍋に水とビーフジャーキーを入れ、沸騰させる。 ② ビーフジャーキーを取り出し、しょうゆで味付けをする。	
盛り付け 小ネギ	少々	① 求肥を半分に分け、それぞれ均一に延ばし、半分に分けた牛肉の炒め物を中央にのせる。 ★ポイント → 求肥はうすくのばしすぎない ② 求肥を内側によせながら包む。 ③ 小ネギを細切りし、出汁をとったビーフジャーキーを約1cm角に切る。 ④ 皿に求肥で包んだ牛肉をのせ、出汁をかけ、上に小ネギをのせ、周りに切ったビーフジャーキーをのせ、完成です。	※調理時間は2名分を作る合計の調理時間