

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 1355

メニュー名

おしずしケーキ

学校名: 長野県立上田千曲 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

感謝の気持ちを表すためにはなやかに見えるように作りました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
酢飯	360g	そぼろ	30分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
鶏ひき肉	100g	① 鶏ひき肉を色が変わるまでゆでて、ざるに上げる。	
ズッキーニ	1本	② 鶏ひき肉をなべに戻し、aを入れ、汁がなくなるまで煮つめる。	
卵(M)	1コ	炒り卵	
桜でんぶ	適量	① 溶いた卵にbを入れよくまぜる。	
きゅうり	1/2本	② バターをひいたフライパンでできるだけ細かく炒る。	
ハム	2枚	ズッキーニのソテー	
めんつゆ	2T	① ズッキーニをピーラーでうすくスライスし、油で炒める。	
しょうゆ	1T	② 塩、こしょうで調味する。	
a 酒	1T	12cmのケーキ型に酢飯、ズッキーニのソテー、酢飯、そぼろ、酢飯、炒り卵の順に入れ、おしかためる。	
砂糖	1T	最後にきゅうり、桜でんぶ、ハムなどでかざりつける。	
しょうが	1T		
塩	適量		
こしょう	適量		
バター	4g		
b マヨネーズ	1T		
砂糖	1T		
塩	少々		
油	適量		