

# 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 1374

メニュー名

## 蕎麦稲荷

学校名: 忍岡 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

2018年の1年間、支えてくださった全ての方へ感謝の気持ちを込めて作りました。バラのかざり切りは、ピンクのバラの花言葉が感謝だったので取り入れました。今までもこれからもありがとう。の気持ちを込めて作りました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	
油揚げ	10枚	① 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切り、袋にひらく。 ② 調味料と水を鍋に合わせて①を入れて10分程度煮含める。	調理時間 【 60
しょうゆ	大8		
みりん	大8	蕎麦を2人分ゆでておく。 ゆでた蕎麦を稲荷に入れる。 かまぼこはバラにかざり切りする。 ちくわに入れて、ブロッコリースプラウトで見栄えを整えておく。 稲荷を盛り付け、かまぼこも盛り付ける。 最後にねぎを散らして完成。	】分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
砂糖	大8		
水	400ml		
蕎麦	120g		
かまぼこ(赤)	適量		
ねぎ	適量		
ちくわ	適量		
ブロッコリースプラウト	適量		