

# 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 1330

メニュー名

### みちのくそぼろケーキずし

学校名: 宮城県泉館山 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

小さい頃からずっとお世話してくれた大好きなおばあちゃんに感謝の気持ちを込めて作りました。

おばあちゃんの作ってくれる、そぼろと甘い卵がたっぷりかかったそぼろご飯は、今でも私の大好物です。今回はこのそぼろご飯をベースに、宮城県の特産物である笹かまぼこやずんだをイメージしたクリームを使うなど、自分なりにアレンジしました。

この料理を食べたおばあちゃんが笑顔になってくれるように考えました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
<b>●そぼろ</b> ひき肉 200g (合い挽き) 砂糖 大さじ4 みりん 大さじ2 しょうゆ 大さじ3 おろし生姜 1個分		① ひき肉に調味料を加えて、箸4～5本で良くかきまぜてなじませる。 ② 中火にかけ、箸でかきまぜる。 ③ 汁気が大体なくなったら生姜を加えてかきまぜながら水分をとばす。	調理時間 【 90 分】 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
<b>●枝豆クリーム</b> 枝豆 150g (冷凍) クリームチーズ 70g ポッカレモン 小さじ1 塩・こしょう 適量		① クリームチーズを室温にもどす。枝豆を解凍する。 ② 枝豆を粗めのみじん切りにする。 ③ クリームチーズと枝豆をまぜあわせ、調味料を加えてなじませる。	
<b>●卵そぼろ</b> 卵 3個 笹かまぼこ 2枚 砂糖 小さじ2 塩 適量 油 適量		① 笹かまぼこを7～8mmくらいに細かく切る。 ② 卵を溶き、砂糖、塩を加える。 ③ 溶き卵に笹かまぼこを加え油をしいたフライパンに流し入れる。 ④ 中火にかけ、ふんわりしたいいり卵をつくる。	
<b>●酢飯</b> 米 2合 食酢 150cc 砂糖 大さじ3 食用色素(3色) 適量 白ごま 適量 梅干し 適量 ゆず 適量 ばせり 適量		① 食酢を電子レンジで加熱し、酸味を和らげる。 ② 炊いたご飯、食酢、砂糖を3等分する。 ③ 3等分にした食酢(150cc)砂糖(大さじ3)ずつにそれぞれ別の色の食用色素を加え、色をつける。 ④ 3等分にしたご飯に③で色をつけた食酢を加え、まぜる。	

材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
<p>●盛り付け</p> <p>・付けあわせ 卵スープ 卵 だし汁 しょう油 片栗粉 みつ葉</p>	<p>1個 400cc 適量 小さじ2 4本</p>	<p>色をつけた酢飯と卵そぼろ、そぼろを水でぬらした丸型に交互に入れて重ねる。一番上の段に枝豆クリームをぬり、そっと型をはずして完成。</p> <p>① だし汁をつくる。 ② たまごをとく。 ③ ①が沸騰したら、味を付け、水溶き片栗粉を入れる。 ④ ③に②を入れ、最後にみつ葉を飾る。</p>