

第9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

58

メニュー名

お花のおすしケーキ

学校名/氏名

長野県上田千曲高等学校

T・M



PR文

私のお母さんの為に感謝の気持ちをこめて作りました。私の家は母子家庭で母1人で私と姉の2人を育ててきました。朝早くから夜遅くまで私たちのために仕事をしている母に美味しいご飯を食べてもらいたいなと思って作りました。母が好きな花とサーモン、えびを使ってなにか料理は作れないかなと思ってサーモンで花を作ってお花のおすしケーキを作りました。

調理時間

90 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

工程名	材料・分量	作り方と調理のポイント
1 下準備	ご飯 1 合 ・<酢>大さじ 2 ・<砂糖>大さじ 1 1/2 ・<塩> 小さじ 1/3 ・卵 2 個 ・スモークサーモン 6枚 ・むきえび 適量 ・きゅうり 2/3 本 ・大葉 5~7 枚 ・とびこ 適量 * ツナ * マヨネーズ	・米は酢飯コースで炊く ・以外で書かれてるものは混ぜておく ・きゅうりは粗めの千切り、薄切り、6枚ぐらいピーラーでむく ・大葉はみじん切り ・小さめのケーキ型にラップを敷いておく
2 すし飯 飾り	ご飯 1 合 ・<酢>大さじ 2 ・<砂糖>大さじ 1 1/2 ・<塩> 小さじ 1/3 ・卵 2 個 ・スモークサーモン 6枚 ・むきえび 適量 ・きゅうり 2/3 本 ・大葉 5~7 枚 ・とびこ 適量	①薄焼き卵を作って冷めたら細切りにして錦糸卵を作る。 ②ご飯が炊けたらすし酢を混ぜて半分はそのままもう半分は大葉と混ぜる。 ③ケーキ型に錦糸卵→ノーマルの酢飯→千切りきゅうり→ツナ Mayo→大葉入りの酢飯→薄切りきゅうりの順で載せて、ラップで包み軽く押してお皿にあげる。 ④スモークサーモン 2 枚で花を作る。(×3) スライスきゅうりを葉っぱのようにしてその上にスモークサーモンの花をのせる。 ⑤えびを適当にのせてその上にとびこをのせる。

3		* ツナ * マヨネーズ	⑥余ったえびはお皿の周りにのせてその上にまたとびこをのせる。
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			