

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

126

メニュー名

家族とほっこり！けんさん焼きのだし茶漬け

学校名/氏名

千葉市立千葉高等学校

K・K



PR文

いつもお世話になっている家族のために、心も体もあたたまる料理を作りたいと思って考えたレシピです。けんさん焼きは味噌を塗って焼いたおにぎりで、しょうがも入っているのでだしをかけて食べるととても体があたたまります。少しぜいたくなごはんにしたいと思い、鯛の刺身を使ったり香りを楽しむため柚子を入れたりしました。大葉やカラフルなお麩などの彩りを加えた、家族みんなで食べたい感謝の気持ちをこめたお茶漬けです。

調理時間

90 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

工程名	材料・分量	作り方と調理のポイント
1 けんさん焼き	ごはん(240g) 味噌(大さじ1と1/2) みりん(大さじ1) おろししょうが(小さじ1/2)	①みそ、みりん、おろししょうがをよく混ぜる。 ②具なしのおにぎりを2つ用意する。 ③①を②の上につぶり塗る。 ④オーブントースターに入れて、みそがこんがりとなるまで焼く。(目安3分)
2 盛り付ける具材の準備	大葉(3枚) 柚子の皮(適量) お麩(花びら型、鞠型など)(適量)	①お麩を水で戻す。 ②大葉をせん切りにする。 ③柚子の皮をせん切りにする。 ④水で戻しておいたお麩を絞る。
3 盛り付け	けんさん焼き(2個) 盛り付け用に準備した具材(大葉、柚子の皮、お麩) だし汁(400ml) 鯛の刺身(4切れ)	①茶碗にけんさん焼きを入れ、その上に鯛の刺身、大葉、柚子の皮を盛り付ける。 ②あつあつのだし汁をかけ、お麩を散らす。
4		
5		

6			
7			
8			
9			
10			