

# 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

127

メニュー名

FISH PLATE 父へ

学校名/氏名

私立加藤学園暁秀高等学校

I・K



PR文

いつも家族のために朝早くから働く父のために作ってみました。地元の、日本一の生産量を誇る鱈の干物と西浦ミカンで、1日の疲れが吹き飛ばすようなメニューにしました。喜んでもらえたらいいです。

調理時間

60 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	干物 二枚 ご飯 二杯分、 卵 2 個 にんじん 0.5本 白ネギ 5センチ にんにく2かけ 牛乳20cc トマトきゅうりだいこんなどの スティック野菜 少々 みかん 2 個、 枝豆と梅干果肉少々 醤油、マヨネーズ、油、適量	①にんにくをみじん切りにし牛乳とレンジで1分温める ②干物を焼き、皮をきれいに残し、身を取り、ほぐす。ほぐしたら二つに分け一つは1の半分とマヨネーズとまぜ鱈のおなかに戻す ③フライパンに白ねぎのみじん切り、すりおろした人参を入れ炒め、その後レンジで温めたご飯に溶き卵を混ぜたものを入れ炒め、そこへ2の鱈に醤油で調味したものを入れ最後にほうれん草を入れ、さらに軽く炒める ④炒めたご飯を大きめのお皿によそい、その上に鱈をきれいに置き、鱈のおなかにスティック野菜を差し込みます ⑤枝豆はさやから出し、梅干しの果肉とあえ、わきに添え、西浦みかんは輪切りにしたものを半分に切りご飯の周りに飾ります <ポイント> ※干物の焼き身をほぐすときにきれいに皮だけ残るよう気を付けます。スティック野菜に鱈のマヨネーズあえをつけて食べてください。 ※にんにくは牛乳とレンジにかけることでくさみがきえます。 ※みかんの香りがつかれを和らいでくれる一皿です。
2		
3		

<b>4</b>			
<b>5</b>			
<b>6</b>			
<b>7</b>			
<b>8</b>			
<b>9</b>			
<b>10</b>			