

第 11 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
SY1487

メニュー名

いつもありがとう～感謝飯～

学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校



PR 文

私はこの料理を普段たくさん美味しい料理を作ってくれる大好きな祖父母に向けて作りました。祖父母は温麺が大好きです。鮭は宮城県で養殖され、祖父母は頻繁に食べています。健康的で祖父母でも食べやすいようなレシピになるように、味付けや使う食材などを工夫しました。長生きしてほしいという想いや、日頃の感謝が伝わると、この料理を食べて「美味しい！」と言ってくれる祖父母の笑顔が目に見えます。私の想いが、このレシピを通して、祖父母に伝わりますように。

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 米粉のはっと汁	〈はっと〉 ・米粉 80g・白玉粉 40g・水 35ml 〈具材〉 ・鶏もも肉 50g・大根 50g・にんじん 30g・ごぼう 30g・しいたけ 2個・長ネギ 1/4本・油麩 1/2本 〈汁〉 ・水 400ml・白だし 大さじ1・醤油(A) 大さじ1・塩(A) 小さじ1/4	①ボウルに米粉と白玉粉を入れて、水を少量ずつ加えながらこねる。耳たぶほどの柔らかさになったら、ラップをして常温で20分おく。 ②大根とにんじんは5mm幅のいちよう切り、しいたけは軸を切り落として、5mm幅に切る。長ネギは5mm幅の斜め切りにする。 ③ごぼうはさがきにして5分ほど水にさらす。鶏もも肉は一口大に切る。 ④鍋に水、白だしを入れて中火で加熱する。沸騰したら、大根、にんじん、しいたけ、ごぼう、鶏肉、をいれる。 ⑤鶏肉に火が通ったら、1を一口大にちぎって加えて、中火で加熱する。 ⑥1の生地が浮いてきたら、油麩とネギを入れる。 ⑦Aをいれて味をととのえる。
2 温麺チャンプルー	・白石温麺 1束・サラダ油 適量・豚バラ薄切り肉 50g・ごま油 小さじ1・もやし 1/3袋 ・顆粒鶏がらスープの素、醤油(A) 各小さじ1・砂糖(A) ひとつまみ・塩、胡椒(A) 少々 ・粗挽き胡椒、万能小口ネギ 各適量 〈錦糸卵〉	①温麺はたっぷりの湯で硬めにゆで、流水で洗って水気を取る。サラダ油を少々からめる。 ②溶き卵に調味料を入れ、錦糸卵を作り、焼いたら細かく切る。 ③豚肉は食べやすい大きさに切る。 ④ごま油をフライパンに入れ、豚肉を炒め、色が変わったらもやしを加える。しんなりしてきたら、温麺を入れる。 ⑤Aを入れて味をととのえる。 ⑥器にもり、錦糸卵とBを散らす。

		・卵 1 個 ・みりん 少々 ・水 溶き片栗粉 少々 ・塩 少々	
3	とろとろ鮭のみそマヨネーズ	・生鮭 2 切れ ・塩 少々 ・ しめじ 1/2 パック ・マヨネーズ、みりん(A) 各 大さじ 1 ・仙台味噌(A) 小 さじ 1 ・ピザ用チーズ、 万能小口ネギ 各適量 ・ 赤パプリカ	①鮭に塩をふる。しめじをほぐす。 ②オープン用シートに鮭 1 切れずつとしめじをのせ、 A とピザ用チーズをかけた、 キャンディー状に包む。 ③耐熱皿に 2 個ともをのせ、 電子レンジ(600w)で 4 分 加熱。小口ねぎを散らす。 ④薄く切ったパプリカをの せる。