

第11回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号
SY1529

メニュー名

簡単！パリッとキツネサンド

学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校



PR文

いつも私を支えてくれる家族への感謝の気持ちを込めて作りました。お昼は既製品で簡単に済ませてしまうことが多く、手軽に食べられる健康的なサンドイッチを、油抜きした油揚げで作ってあげたいと思いました。見た目はカラフルで見ただけで楽しくなるように心がけました。通常のサンドイッチやハンバーガーとの違いを楽しんで欲しいと思います。

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 油揚げ	〈カレー味〉 油揚げ(大4枚) カレー粉(小さじ4) 固形コンソメ(2分の1) クミン(適量) 〈トマト味〉 油揚げ(小4枚) ケチャップ(小さじ5) オレガノ(適量)	①油揚げを油抜きする ②鍋に油揚げが浸るくらいの水を入れ、コンソメとカレー粉、クミン、ケチャップとオレガノをそれぞれ入れる ③水が無くなるまで、それぞれ加熱する ④水気を切り、レンジで乾かす ⑤オープンに入れ、カリツとなるまで加熱する。(120℃で30分)
2 サンドイッチの具	〈ツナマヨソース〉 ツナ缶(1個) 玉ねぎ(2分の1) マヨネーズ(大さじ2) 〈卵マヨソース〉 卵(2個) マヨネーズ(大さじ3)	①沸騰したお湯に卵を入れ、8分間ほど茹でる ②茹でている間に、玉ねぎをみじん切りし、ツナ、マヨネーズと一緒に混ぜる。(ツナと玉ねぎは水気を切っておく)(ツナマヨソース) ③卵が茹で上がったら、マヨネーズと一緒に混ぜる。(卵マヨソース)
3 ハンバーグ(パティ)を焼く	合い挽き肉(300g) 塩、コショウ(適量) 玉葱 1/2 個	① 合い挽き肉を塩、コショウと混ぜる。みじん切りにした玉ねぎを加える。 ②ラップで絞るように丸くしながら固める ③ラップを開き、①を片側に寄せてラップを半分に折り、手のひらで平たく伸ばす。(縮むので想定の2~3倍の大きさ) ④火が通るまでしっかり焼く
4 油揚げに具を挟む(成形)	レタス(8枚) スライスチーズ(4枚)	〈カレー味〉 ツナマヨネーズとレタス、卵マヨネーズとレタス、ハムの順番で挟む 〈トマト味〉 ハンバーグとチーズ、レタス、ハンバーグとレタスの順に挟む
5 豆乳コーンクリームスープ	市販のコーンクリームスープ(2袋) 豆乳(400ml) 乾燥パセリ(適量)	①鍋で豆乳がふつふつとなるまで加熱する ②コーンクリームスープの粉を入れる ② 好みのとろみが出るまで熱する ③ 乾燥パセリをかける

フルーツ	苺(6ヶ)バナナ(1/2本)ぶどう(4ヶ)キウイ(1/2ヶ)	④ フルーツは、食べやすい大きさにカットして器に盛り付ける
------	--------------------------------	-------------------------------