

# 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  
SY1222

メニュー名

笑顔の輪が広がるオープンいなり

学校名/氏名

静岡市立清水桜が丘高等学校



PR 文

いつも家族のために家事をするお母さんへ感謝の気持ちを込めてつくりました。自分で自由にトッピングを楽しみ、笑顔があふれるメニューになっています。トッピングは彩り豊かな食材を使いました。

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 いなり寿司	酢飯(2合半) 油揚げ(10枚) ※出し汁(3カップ) ※しょうゆ(大さじ6) ※砂糖(大さじ6) ※酒(大さじ6) みりん(大さじ4)	①油揚げは半分に切り、鍋で5~8分くらい茹でて油抜きをする。 ②鍋に※の材料を合わせて①の油揚げを加えて弱火で落とし、ふたをして10分くらい煮込む。
2 トッピング(薄焼き卵)	卵(4個) 片栗粉(小さじ2) 水(大さじ2) 油(少々)	①片栗粉を水で溶き卵を加えてよく混ぜる。 ②フライパンに油を敷き、お玉1杯弱くらい溶き卵を流し入れ素早く広げて表面が乾いたら裏返す。表面はさっと焼いて冷ます。 ③3等分に切り、くるくると丸めて薄切りにする。
3 トッピング(そぼろ)	牛豚合いびき肉(300グラム) しょうゆ(大さじ1) 砂糖(大さじ1) みりん(大さじ1) 酒(大さじ1) しょうがのすりおろし(少々)	①牛豚合いびき肉を小鍋に入れて混ぜ合わせる。 ②しょうゆ、砂糖、みりん、酒、生姜のすりおろしを加えて、汁がなくなるくらいまで煮込む。
4 盛り付け	薄焼き卵(適量) そぼろ(適量) 枝豆(適量) きゅうり(適量) お刺身(適量)	①1のいなり寿司に、2,3のトッピングを盛り付けする。