

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
SY1300

メニュー名

チャーシュー握り

学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校



PR 文

いつも朝ごはんを作ってくれるおばあちゃんに感謝の気持ちをこめて、好きなチャーシューと寿司とゆで卵をあわせた料理を作りました。美味しそうな見た目で爽やかな味わいにするので食べやすくなりました。

調理時間

80 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 チャーシュー	豚もも肉(500グラム) しょうが(薄切り8枚) てんさい糖(大さじ4) 長ねぎ(一本) 酒(大さじ3) しょうゆ(大さじ7)	【ポイント】 しょうがと長ねぎを入れることで肉の臭みをなくす。また砂糖をてんさい糖にすることで体を冷やさない。チャーシューは寿司にするため薄くする ①鍋にすべて入れる ②圧力鍋で30分調理する ③チャーシューは薄く切る ④ネギはしんなりとさせる
2 酢飯でシャリ	白米(一合) 酢(大さじ1) 塩(少々) 砂糖(大さじ1) ゆず(適量)	①ご飯を炊く ②ゆず以外を入れて混ぜご飯にする ③手を水に流しご飯が手に付着しないようにしながら、シャリの形にする ④シャリにゆずをかける
3 煮卵	卵(2つ) チャーシューの残り汁	①卵を15分茹でる ②丁寧にむく ③チャーシューの残り汁を20分つける
4 盛り付け	できたシャリ チャーシュー 茹でたネギ 煮卵	①シャリとチャーシューを合わせる ②お好みで盛り付ける ③完成