

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 SY1250

メニュー名

感謝の花束サラダ

学校名/氏名

武蔵野東高等専修学校



PR文

いつも私のことを気遣い、応援してくれているお母さんに感謝を込めて”感謝の花束”というサラダを作りました。大好きなお母さんは華やかなものを好むのでお花をイメージして作りました。

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 ご飯を炊く	米 150g	お米を水で洗って、水 225ccの水で炊く。沸騰するまで強火、中火 5分、弱火 10分。蒸らし 15分。
2 サラダを作る	生ハム 4枚 ハム 3枚 かにかま 2個 黒豆 1粒 コーン 4粒 人参 薄切り 5枚(10g) きゅうり 10g レタス 2枚 薄焼き卵 1個 ブロッコリー 30g いくら 2粒	② レタスを器にのせて薄焼き卵をのせる。上にご飯ものをせる。 ② ハム、生ハム、薄焼き卵に切り目を入れて花柄に作る。 ③ かにかままでバラを作る。 ④ きゅうりをスライサーで薄く切り水にさらす。 ⑤ ブロッコリーをゆでる。 ⑥ 人参も花の形に切る。 ⑦ お皿に盛りつける。黒豆やいくらはお花の中央になるように飾る。