

# 第12回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理  
番号

SY56

## メニュー名

簡単 国産和弁当



## 学校名/氏名

目黒日本大学高等学校

A・H

## PR文

たけのご飯、煮物など和食が詰まったお弁当です。使った食材は全て日本で作られた国産のものを使いました。

## 調理時間

65分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料	作り方
<たけのご飯> 米 2合 たけのこ水煮 200g 油揚げ 1枚 みりん 大さじ2 料理酒 大さじ2 しょうゆ 大さじ2 砂糖 大さじ1/2 顆粒和風だし 小さじ1 水 適量 山椒の葉 適量 白ごま 適量 <にんじん、玉こんにゃくの煮物> にんじん 1/2本 玉こんにゃく 250g 和風顆粒だし 小さじ2 しょう油 大さじ2 砂糖 小さじ1 料理酒 大さじ2 みりん 大さじ1~2 <さばのしょうが煮> さば切り身 1枚 水 100ml 酒 50ml みりん 大さじ2 醤油 大さじ2 砂糖 小さじ2 生姜(針生姜) 1/2個 卵(ゆで卵) 1個、黒ごま 適量、笹の葉 1枚	<たけのご飯> たけのこを5mm幅に切る。 調味料を炊飯釜に入れ、水と白米、たけのこを入れて炊く。 玉こんにゃく、にんじんの煮物 下茹でしたこんにゃくと、顆粒和風だし、しょう油、砂糖、酒、みりんを鍋に入れ火にかけ、途中でにんじんを入れ、煮汁がなくなるまで煮る。 さばのしょうが煮 鍋に調味料を入れ沸騰させ鯖を皮目を上にして鍋に並べ、生姜を散らす。 鯖全体に煮汁をかけ落し蓋をする。 落し蓋をして煮汁が1/3位になるまで中火で煮る。途中4回くらい煮汁をかけ艶よく煮る。