

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

SY103

メニュー名

スマイルサンド



学校名/氏名

麗澤高等学校

I・K

PR 文

毎日仕事をして、家族を支えてくれている父になかなか伝える事のできない日頃の感謝の気持ちを込めてこのサンドイッチを作りました。父に栄養をたくさん取って欲しいと思い父の大好きな焼き芋や野菜、フルーツをたくさん使って作りました。見た目でも笑顔になるよう工夫しました。これを食べてお仕事頑張ってください。

調理時間

90 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料	作り方
・食パン 8 枚切りを 6 枚 〈にんじんサンド〉 ・人参 1/2 本 ・レタス 3 枚 ・チャーシュー 4 枚 ・ごま油 大さじ1 ・砂糖 小さじ2 ・醤油 大さじ1 ・酒 大さじ1 ・マヨネーズ 大さじ1 ・生クリーム 200ml ・砂糖大さじ2 〈焼き芋サンド〉 ・生クリーム 100ml ・焼き芋(大) 1/2 個 ・黒ごま 少々 〈フルーツサンド〉 ・生クリーム 100ml ・みかん(小) 1 個 ・キウイ 1 個 〈スパニッシュオムレツ〉 ・卵 3 個 ・じゃがいも 1 個 ・玉ねぎ 1/4 個 ・ベーコン(スライス) 3 枚	〈フルーツサンド〉 ①ボウルに生クリーム 200ml、砂糖大さじ 2 を加え角が立つまで泡立てる(半分はやきいもサンドに使う) ②みかん、キウイの皮を剥く ③キウイを縦に切る ④ラップに食パン 2 枚を置き生クリームを塗る ⑤みかんを食パンの中央上の方にのせる ⑥みかんの下の方に生クリームをのせキウイをのせる ポイント: みかんを花のようにキウイを茎と葉っぱの形になるように断面を考えながらフルーツを置く ⑦食パンをのせラップで包む ⑩切る方向の印をつけ冷蔵庫で一時間冷やす ⑪半分に切る 〈焼き芋サンド〉 ①焼き芋の皮を剥き、2～3cm に切る ②生クリームの半分を食パン 2 枚に塗る ③食パンの中央に焼き芋をのせる ④生クリームをのせ、食パンをのせる ⑤ラップで包み切る方向に矢印をつける ⑥冷蔵庫で一時間冷やす ⑦矢印の方向に向かって切り、黒ごまをのせる 〈にんじんサンド〉 ①人参を水で洗い細切りする ②ごま油をひいたフライパンに人参、砂糖、醤油、酒を入れ炒め、少し冷ます ③レタスを水で洗いキッチンペーパーで水気を取る ④食パンにマヨネーズを塗る ⑤食パンにレタス、チャーシュー、人参の順にのせ食パンで挟む ⑥クッキングペーパーで包み半分に切る 〈スパニッシュオムレツ〉

・オリーブオイル 大さじ1 ・塩コショウ 少々 ・粉チーズ 小さじ1	①じゃがいも、玉ねぎを水で洗う ②じゃがいも、玉ねぎの皮を剥き薄くいちょう切りに切る ③ベーコンを細く短冊切りにする ④ラップをかけてじゃがいもをレンジで加熱する ⑤フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、じゃがいも、ベーコンを炒める ⑥溶き卵に塩コショウ、粉チーズを加え、⑤に入れ弱火で蒸し焼きにする ⑦お皿に移し切る
--	---