

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

SY112

メニュー名

3種のおつまみプレート



学校名/氏名

広島県立府中高等学校

K・M

PR文

普段お酒をよく飲む両親に、お酒を飲みながら食べてもらえるような料理を考えました。オリジナルのレシピで、父や母の好みを意識し、味や食感を楽しめる一皿になったと思います。笑顔で「おいしい!」と言って食べてもらえたら嬉しいです。

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
<ul style="list-style-type: none"> ・くわい 2~3個 ・人参 10g ・冷凍枝豆 5g ・生姜 少量 (A・マヨネーズ 大さじ2 ・ポン酢 大さじ2 ・のり 2枚 ・ご飯 茶碗一杯分 ・豚ひき肉 50g ・生春巻きの皮 2枚 ・スライスチーズ 2枚 ・卵黄 一個分 (B・キムチ 30g ・焼肉のたれ 大さじ1 ・コチュジャン 小さじ 1/2 ・醤油 小さじ1 ・ゴマ 適量 ・ごま油 適量 ・絹豆腐 150g ・きゅうり 1本 ・くるみ 10g ・柿の種 適量 (C・味噌 大さじ 1/2 ・すりゴマ 大さじ 1/2 ・みりん 小さじ1 ・醤油 小さじ 1/2 ・砂糖 小さじ 1/2 ・はちみつ 小さじ 1/2 	<p>【くわいのポテトサラダ】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①くわいの芽を切り皮をむく。小さめに切り、水にさらす。 ②人参、生姜を千切りにする。 ③鍋でくわい、別の鍋で人参を茹でる。(冷凍枝豆は人参がやわらかくなった後に入れてさっとボイルする) ④茹でてやわらかくなったくわいを潰し、水気をきった人参、枝豆、生姜、Aの材料を加え混ぜる。 <p>【キムチチーズ焼おにぎり風】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ごま油を入れて熱したフライパンに豚ひき肉を入れて火が通ったらBを加えてさっと炒める。 ②①をご飯に入れて混ぜ、ぬるま湯でもどしたライスペーパー2枚を重ね、その上に広げる。 ③手前からのり巻きのように巻く。 ④③をフライパンに入れてまわりに焼き色をつけたら取り出し、輪切りにする。 ⑤フライパンに4分の1にカットしたスライスチーズを入れ、溶けてきたら輪切りにした④をのせ、チーズがカリッしたらひっくり返し焼き色をつける。 ⑥卵黄をつけていただく。 <p>【ナッツ味噌豆腐】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①きゅうりをピーラーでスライスする。 ②くるみは細かく刻み、柿の種は粗く刻む。 ③②とCを混ぜ合わせる。 ④皿にきゅうりと豆腐を盛り、③をのせて完成。