

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

SY209

メニュー名

蕪の茶碗蒸し

学校名/氏名

東京都立農業高等学校

N・H

PR 文

感謝と言えばやっぱりプレゼント！なので、蕪の中をくり抜いて茶碗蒸しにしました。また、大切な家族に健康にいて欲しいので蕪丸ごと使った料理にしました。

調理時間

80 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料

聖護院大根 2 つ
卵 2 個
鶏肉 40g
三葉 3g
椎茸 1/2
蒲鉾 4g
A 粉末だし 小さじ 1.5
A 味醂 小さじ 1
A 薄口醤油 小さじ 1.5
A 塩 ひとつまみ
タレ
くり抜いた蕪 全部
鰹節だし 50g
薄口醤油 小さじ 2
塩 適量
水溶き片栗粉 適量

作り方

①蕪の中身をスプーンでくり抜き、皮と蕪の底を薄く切る
②卵を溶き A を入れ混ぜ合わせる
③豚肉、椎茸、三葉、蒲鉾を蕪の中に入れ②を入れる
④蒸籠で 20 分弱様子を見ながら蒸す
タレ
①鰹節で出汁をとる
②くり抜いた蕪を全て入れる
③醤油と塩で味をつける
④水溶き片栗粉を入れとろみをつける

出来上がった茶碗蒸しを皿に盛り付け、タレをかけ完成

