

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

SY177

メニュー名

母に贈る、好物欲張りプレート！



学校名/氏名

第一学院高等学校

M・M

PR文

不登校だった私を支えてくれた母に感謝の気持ちを込めて作りました。
蓮根は食感のアクセントだけでなく、旬の野菜としても良い役割を担ってくれています。
彩り良く盛りつけることで、食欲をそそる一皿になるように工夫しました。
母の好きなものをまとめたこの一皿が少しでも母の笑顔につながることを願っています。

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
<p>①じゃがいもプレート～エビとブロッコリーのマヨサラダのせ～ えび 100g ブロッコリー 30～40g マヨネーズ 大さじ2 オリーブオイル 大さじ1 塩、胡椒 適量</p> <p>じゃがいも 1～2個 片栗粉 大さじ1/2(2個の場合大さじ1) 塩、胡椒 小さじ2(2個の場合大さじ1) 油またはオリーブオイル 適量</p> <p>②彩り南蛮炒め なす 1本 蓮根 100～120g 鶏肉(ササミか鶏ムネ肉) 170g 赤・黄色パプリカ 各1/2個 お酢(やさしいお酢推奨) 30ml 醤油 16ml 砂糖 大さじ1 片栗粉 大さじ1</p>	<p>①サラダ…水洗いをし、小房に分けたブロッコリーをレンジで600W45秒温める。えび(茹でてある)とブロッコリーの水気をよく拭き取る。(水気があるとソースが水っぽくなるので注意)このとき、ブロッコリーをソースと絡める用と上のにせる用に分けておく。 ボウルに調味料を入れ、混ぜてソースを作る。 ボウルの中にブロッコリーとエビを入れてソースと絡める。</p> <p>じゃがいもプレート…じゃがいもの皮を剥き、千切りにする。 耐熱皿にいれ、軽くラップをしてレンジで500W3分。温まったら、出てきた水分を抜き取る。水分がある程度とれたら片栗粉、塩胡椒を分量分いれて全体にまぶす。 丸型の容器につめ、形を作ってから油をひいたフライパンで焼く。 焦げ目がついたら裏返して、両側に焦げ目がつくまで焼く。</p> <p>②南蛮炒め…蓮根はひと口サイズに切って水にさらしておく。 ナス、パプリカ、鶏肉もひと口サイズに切っておく。さらした蓮根の水気をとる。 フライパンに油をひいて、蓮根と鶏肉から炒め、少ししたら蓋をして蒸し焼きにする。 ある程度火が通ったら残りの具材を入れて再び蒸し焼きにする。 具材に火が通ったら調味料を混ぜ、フライパンの隅の方で少し温めてから全体に絡める。 とろみがついて全体にソースが絡んだら火を止めて完成。</p> <p>③酢飯…記してある分量のご飯と調味料を混ぜ、ラップをして置いておく。 蓮根と鶏肉のそぼろ…蓮根は細かく刻んで水にさらしておく。さらした蓮根の水気をとる。鶏肉と蓮根を油をひいたフライパンでよく炒める。火が通ったら調味料を入れ、全体に絡める。 酢飯とそぼろを混ぜ、ラップをして置いておく。 稲荷…鍋に調味料をいれ、ある程度温まったら油揚げをいれて色がつくまで煮込む。 冷めたら、油揚げを開いてその中にそぼろご飯を詰める。下に記してた方法で作ったトッピングをお好みの量のせる。 トッピング…錦糸卵は、卵と調味料をよく混ぜて油をひいたフライパンに全体的に広がるように流し込む。(弱火)ある程度火が通ったら裏返して片側も火を通す。(火を止める～弱火)冷まして、お好みのサイズ切る。</p>

<p> 塩、胡椒 小さじ 1 みりん 大さじ 1 ごま油 お好みの量 油またはオリーブ油 適量 ③蓮根と鶏肉のそぼろ稲 荷寿司 そぼろ 蓮根 30g 鶏ひき胸肉 140g 醤油 30ml みりん 大さじ 1 砂糖 大さじ 1 塩、胡椒 小さじ 1 いなり 油揚げ 2 枚 醤油 大さじ 2 砂糖 大さじ 2 みりん 大さじ 2 水 500ml 酢飯 白米 100g お酢 10ml 砂糖、塩 小さじ 1 トッピング 卵 1 個 砂糖、塩 適量 きざみのり、紅しょうが、ス プラウト お好みの量 </p>	<p> 紅しょうが、きざみのり、スプラウトはお好みの量を用意して稲荷にのせる。(スプラウトはタネを取るようにして洗う) </p>
--	--