

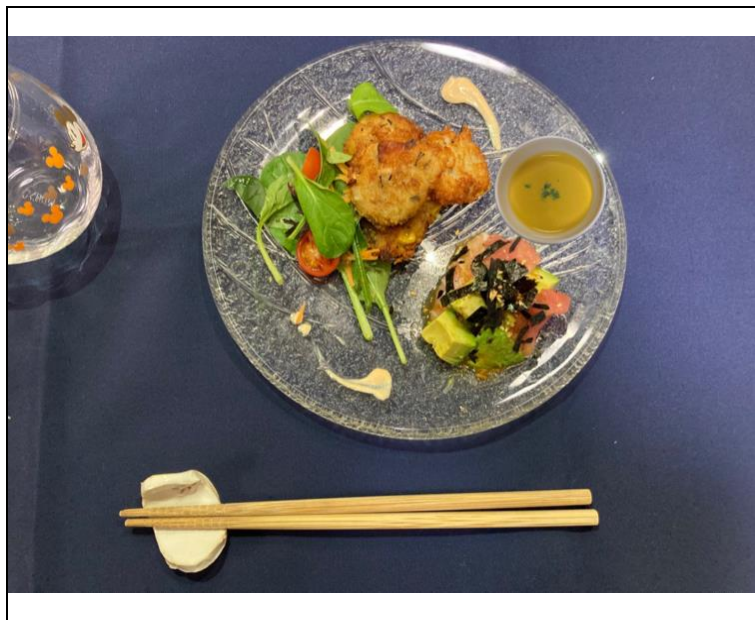
第12回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

SY481

メニュー名

健康ナゲット



学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校

I・A

PR文

私を癒してくれる妹。成長期なのに野菜も魚も苦手。そんな妹でも美味しく食べられるメニューです。レンコンナゲットにはサバやトウモロコシを入れてうま味や食感をよくしました。妹が唯一好きな魚のマグロの刺身と栄養満点のアボカドをあわせました。ポタージュは油を使わずカブを入れてどこまでも優しい味にしました。

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
【レンコンナゲット】 レンコン100g サバの水煮40g トウモロコシ20g 粉末おから2g てんぷら粉20g だしの素3g 塩コショウ少々 マヨネーズ適量 ケチャップ適量 ラー油適量 【マグロアボカド】 マグロ刺身用5切れ アボカド1/2個 醤油大さじ1 ワサビ・ゴマ少々 焼きのり少々 【かぼちゃのポタージュ】 かぼちゃ50g かぶ30g 玉ねぎ20g じゃがいも10g にんじん10g ブロッコリーの芯5g 小松菜少々 牛乳50g 豆乳50g コンソメ小さじ1 塩コショウ少々	【レンコンナゲット】 ①レンコンの皮をむき、すりおろす。端の方はみじん切りにする ②粉末おから、天ぷら粉、だしの素、塩コショウを入れて混ぜる ③サバの水煮(水分は除く)トウモロコシを入れて混ぜる ④スプーン2本で形作りながら170℃の油でこんがりするまで揚げる ⑤マヨネーズ、ケチャップ、ラー油を混ぜソースとする 【マグロアボカド】 ①マグロ、アボカドを小さめの一口サイズに切る ②①を皿にのせワサビ醤油を回しかける ③焼きのりとゴマを飾る 【かぼちゃのポタージュ】 ①玉ねぎ、にんじん、カブ、ジャガイモ、ブロッコリーの芯、かぼちゃを小さく切って鍋に入れる ②①に少量の水、塩コショウを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る ③バーミックスでつぶす ④牛乳と豆乳、コンソメを入れもう一度加熱する ⑤冷やす。 ⑥器に入れ冷凍した小松菜を砕いて散らす。