

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

SY69

メニュー名

栄養満点おから弁当



学校名/氏名

目黒日本大学高等学校

S・R

PR文

ヘルシーなおからを使ったハンバーグとイカとほうれん草のバター和え、バターコーン炒め、お野菜たっぷりおから炒り煮です。

ヘルシーだけどボリュームのある栄養満点の美味しいお弁当です。

調理時間

30分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料	作り方
【おから炒り煮】 おから・・・150g 大豆・・・50g、人参・・・1/2本 ゴボウ・・・1/2本 ちくわ・・・2本、ひじき・・・80g イカ・・・70g、ねぎ・・・適量 砂糖・・・大匙2 酒・・・大匙1 【おからハンバーグ】 おから・・・160g 豚ひき肉・・・400g 卵・・・2個、牛乳・・・適量 玉ねぎ・・・80g パン粉・・・大匙4 塩コショウ・・・適量 【イカとほうれん草のバター炒め】 イカ・・・1杯 ほうれん草・・・100g バター・・・30g 【バターコーン】 コーン・・・100g バター・・・20g 塩コショウ・・・適量 【その他】 トマト・・・2個、白米・・・130g ゆかり、レタス・・・適量	【おからの炒り煮】 鍋に麵つゆ、酒、砂糖、 ネギ、ごぼう、イカ、にんじん、大豆煮 ひじき、ちくわ、出汁に材料入れて、少し炒める。 そこにおから入れて混ぜて、水を入れ なめらかになるまで炒める。 【おからハンバーグ】 ニンジン、玉ねぎをみじん切りして玉ねぎが透明になるまで炒め、塩こしょうを入れる。 卵、パン粉、牛乳をボウルに入れて混ぜる。 混ぜ終わったらおからを入れて混ぜる。豚ひき肉、炒めた人参、炒めた玉ねぎ、塩コショウを入れてよく混ぜる。 混ぜ終わったら丸く綺麗な形をつくる。フライパンに油を敷いて焼く。 【イカとほうれん草のバター炒め】 ほうれん草、コーン、イカをバターで炒めてコンメソ少し、塩、胡椒、最後に醤油数的で混ぜていれる。 【コーンバター】 フライパンにバターを敷き、コーンを塩コショウであえて炒める。