

# 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

SY107

## メニュー名

愛情も栄養もたっぷり！感謝プレート



## 学校名/氏名

八千代松陰高等学校

B・C

## PR文

日頃から応援してくれ、私の背中を押してくれる優しい母への感謝の気持ちを込めて作りました。豆乳スープは、母の好きな豆乳を使用し高野豆腐も加えカルシウムたっぷりに、そしてベーコンとコンソメのみで優しい味に仕上げました。ふくさ寿司は彩りと見た目を考えて人参を星型にしました。かにかまもハート型にしました。

## 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	作り方
<p>【カルシウムたっぷりの豆乳スープ】(2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコン(薄切り) 1/2枚</li> <li>・玉ねぎ 中 1/8コ</li> <li>・冷凍枝豆 15g</li> <li>・冷凍コーン 15g</li> <li>・高野豆腐(細い目) 15g</li> <li>・コンソメ(キューブ) 1コ</li> <li>・豆乳 150g</li> <li>・水 150cc</li> <li>・乾燥パセリ 適量</li> </ul> <p>【ふくさ寿司】(2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白米 1/2合</li> <li>・卵 2コ</li> <li>・蓮根 10g</li> <li>・人参 10g</li> <li>・細ねぎ 2本</li> </ul> <p>[A] ・砂糖 小さじ1/2 ・塩 少々</p> <p>[B] ・すし酢 大さじ1 ・白いりごま 小さじ1 ・青のり 小さじ1</p> <p>[C] ・すし酢 小さじ1 ・水 小さじ1</p> <p>【盛り付け】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かにかま 適量</li> <li>・きゅうり 適量</li> <li>・枝豆 適量</li> </ul>	<p>【カルシウムたっぷりの豆乳スープ】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ベーコンは細切り、玉ねぎは角切りにする</li> <li>②鍋に切ったベーコン・玉ねぎを入れ、玉ねぎの色が透き通るまで炒める</li> <li>③②に高野豆腐を入れ更に炒める</li> <li>④水、コンソメキューブを入れ、中火で煮込む</li> <li>⑤煮立ったら、冷凍枝豆・コーン、豆乳を入れひと煮立ちさせる</li> <li>⑥最後にパセリをちらして完成</li> </ol> <p>【ふくさ寿司】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①米を研ぎ、30分浸水させたあと炊く</li> <li>②ボウルに卵を割り、材料[A]を入れて白身を切るように混ぜる</li> <li>③フライパンを熱し、卵1/2の量を流し入れる 弱火でじっくりと表面が固まるまで焼く(焦がさないように)</li> <li>④焼いた卵は乾燥しないように皿に入れラップをかけておく</li> <li>⑤炊きたての米に材料[B]を入れ、切るように手早く混ぜる</li> <li>⑥蓮根・人参は皮をむき3mmの薄さに切り、細ねぎは根の部分切る</li> <li>⑦フライパンに材料[C]を入れ切った蓮根・人参を加えてさっと煮る(1.2分) 細ねぎはレンジで加熱する(30秒)</li> <li>⑧薄焼き卵の上に⑤の1/4の量のすし飯を乗せる</li> <li>⑨手前の薄焼き卵を中心に向かって折る</li> <li>⑩両端を折る</li> <li>⑪折り目のない面を上にして蓮根、星型に切った人参を乗せ細ねぎを結んで完成</li> </ol> <p>【盛り付け】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①かにかまをハート型にする</li> <li>②ピーラーで薄くむいたきゅうりを【ふくさ寿司】の下に花びらのように敷く</li> <li>③【豆乳スープ】の上に細く裂いたかにかまをハート型にして浮かべる</li> <li>④最後に枝豆をちらして完成</li> </ol>