

# 第 13 回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理  
番号

RY1112

## メニュー名

じいじの野菜で作ったお弁当～畑仕事お疲れ様～



## 学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校	2 年
M.M	

## PR 文

祖父は畑をやっていて、帰省するたびに新鮮で無農薬の野菜を沢山くれたり、料理上手の祖母が料理して食べさせてくれます。私の大好物はスイカで、私が小さい頃からほぼ皮の部分まで食べるように食べるので、喜んで毎年たくさん作ってくれます。4 時半起きで働く祖父に感謝を伝えるために、全て祖父の野菜を使って作りました。

## 調理時間

90 分

材料	作り方
<p>【カリフラワーのポテトサラダ風】</p> <p>カリフラワー(1 株) きゅうり(1/3 本) ハム(2 枚) ゆで卵(1 個) マヨネーズ(適量) 塩(適量) コンショウ(適量) コンソメ(適量)</p> <p>【だいこんの炊き込みご飯】</p> <p>米(2 合) だいこん(10cm) 油揚げ(1 枚) 細ネギ刻み(適量) 酒(大さじ 1) みりん(大さじ 2) 醤油(大さじ 2) 和風出汁(小さじ 1) 水(適量)</p> <p>【ほうれん草のつくねバーグ】</p> <p>ほうれん草(50g) はんぺん(1 枚) 鶏のひき肉(20g) 砂糖(小さじ 1) 塩(少々) しょうゆ(大さじ 1) 料理酒(大さじ 1) サラダ油(大さじ 1)</p> <p>【紅しょうがの卵焼き】</p> <p>卵(3つ) 紅しょうが(少々) 砂糖(大さじ 3) 醤油(大さじ 1) めんつゆ(大さじ 2) ごま油</p> <p>【さつまいものジャーマンポテト】</p> <p>さつまいも</p>	<p>【カリフラワーのポテトサラダ】</p> <p>《下ごしらえ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きゅうりは小口切りにします。塩少々(分量外)で塩もみをして水気を絞ります。</li> <li>・ハムは短冊切りにします。</li> <li>・ゆで卵はひと口大に切ります。</li> </ul> <p>①カリフラワーを小房に分けます。 ②鍋に水を入れ、沸騰させます。①のカリフラワー、塩(水に対して 2%)、酢を入れてカリフラワーが柔らかくなるまで、中火で 15 分ほど茹でます。 ③ボウルに移し、ゆで玉子を加えてマッシャーで潰します。 ④きゅうり、ハム、(a) を加えて混ぜ合わせて完成です。</p> <p>《コツポイント》 カリフラワーは酢と一緒に茹でることで変色を防ぎます。また、茹でることによってしっとりとした食感に仕上がります。</p> <p>【だいこんの炊き込みご飯】</p> <p>①米は炊く 30 分前に研いで、水気を切る。大根は皮をむき、長さを半分に切って、1cm 幅に切り、薄切りにする。油揚げは横半分に切り、細切りにする。 ②炊飯器の内釜に米、☆を入れ、2 合のメモリの少し下(かために炊く時の水分量)まで水を加える。 ③大根、油揚げをのせ、通常炊飯する。炊き上がったらざっくり混ぜ、10 分蒸らす。細ねぎを散らして完成。</p> <p>【ほうれん草のつくねバーグ】</p> <p>①鍋にお湯を沸かして砂糖を入れ、ほうれん草を 2 分ほどゆでたら、お湯を切ります。流水にさらし、水気を絞ります。 ②根元を切り落とし、みじん切りにします。ボウルに鶏ひき肉、はんぺん、(A)と共にに入れてよく捏ね、6 等分に丸く成形します。 ③中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、2 を並べて焼きます。両面に焼き色がつき、火が通るまで 8 分ほど焼きます。 ④(B)を入れて中火で煮絡めます。 ⑤お皿に大葉を敷き、4 を盛り付けて完成です。</p> <p>【紅しょうがの卵焼き】</p> <p>玉子焼きに卵を混ぜる工程で紅しょうがを入れます。</p> <p>【さつまいものジャーマンポテト】</p> <p>ジャーマンポテトの材料のじゃがいもをおいしいさつまいもに変えます。</p> <p>ベーコン 玉ねぎ コンソメ ブラックペッパー</p>

