

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

RY1223

メニュー名

海の幸定食



学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校	2年
O・H	

PR文

普段油の多い食事になりがちになってしまうため、油の少ない食事につつ、栄養価の高いものを取り入れたものとした。海の幸を様々な部分に取り入れた定食になっている。

調理時間

90分

材料

玄米(2合)
 昆布(2枚)
 鰹節(25g)
 ひじき(15g)
 高野豆腐(10g)
 人参(1/2本)
 玉ねぎ(1/2個)
 ねぎ(3cm×4個)
 小松菜(1/2袋)
 サバ(2切れ)
 エビ(130g)
 大豆(25g)
 砂糖(大さじ2と1/2・小さじ2)
 醤油(大さじ3)
 みりん(大さじ1)
 酒(1/4カップ)
 赤味噌(1と1/4)
 しょうが(15g)
 わかめ(5g)
 はんぺん(1袋)
 枝豆(8房)
 片栗粉(大さじ1)
 卵(1/2個)
 顆粒だし(小さじ1)
 ポン酢(大さじ2)
 味噌(大さじ2)
 海苔(2枚)
 油(少々)

作り方

- ①玄米を研ぎ、8時間吸水させてから炊く。
- ②昆布を水につけ、弱火でかける。沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を入れる。再沸騰したら、火を止め、鰹節が沈んだら、こす。
- ③ひじきは水、高野豆腐はお湯で戻す。
- ④人参は短冊切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは3cm幅で4個切る。
- ⑤小松菜は根本を洗い、ゆでる。ゆであがった小松菜を5cm幅で切る。
- ⑥サバの皮に十字に切れ目を入れる
- ⑦エビをみじん切りにする。
- ⑧油で人参を炒め、その後、ひじき高野豆腐、大豆、人参、出汁を入れ、鍋で煮る。砂糖と醤油で味を調べ、火を消し、しみこませる。
- ⑨鍋に酒、みりん、醤油、水を入れ、煮立てる。下処理をしたサバの皮を上にして入れ、あくを取りながら2〜3分煮る。赤味噌と砂糖を煮汁で溶き、煮汁に加える。サバに煮汁をかけて、落し蓋をし中火で10分煮る。落し蓋を取って、ねぎを加えて5分煮る。しょうが汁を回し入れ、火を止める。
- ⑩出汁で玉ねぎを煮て、みそ、豆腐、わかめの順に入れて、さっと火を入れる。
- ⑪みじん切りにしたエビ、はんぺん、卵、枝豆、片栗粉、顆粒だし、ビニール袋にいれて、揉みこむ。フライパンに適量の油をひいて、具をスプーンですくって、フライパンで並べて焼く。片面焼き色がついたら、ひっくり返す。お酒を振りかけて、ふたをして蒸し焼きにする。火が通ったらポン酢を振りかける。
- ⑫サバの味噌煮をほぐし、玄米ご飯に入れおにぎりにする。握り終わったら海苔を巻く
- ⑬ゆで、切った小松菜を鰹節と醤油で味付けをする。
- ⑭盛り付けて完成。

