

# 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

RY1012

メニュー名

思いやり弁当



学校名/氏名

野田鎌田学園杉並高等専修学校

3年

M・E

PR文

私が作ったのはお弁当です。  
祖母は現在通院をしていて病院に長時間いることも多いので、おかずはピックなどで刺して簡単に食べられる物を作りました。  
少食な祖母のために、慣れ親しんでいる煮物にしました。煮物は鶏胸肉を使い、あっさり仕上げ、油もごま油を使い香りからも食が進みやすいようにしました。

調理時間

90分

材料	作り方
米 白米 2合 五穀米 1袋 水 430ml  煮物 里芋 2個 人参 2分の1 ごぼう 2分の1 しいたけ 1個 鶏胸肉 2分の1 スナップエンドウ 2本 酒 大さじ2 みりん 大さじ1 出汁醤油 大さじ2  卵焼き 卵 3~4個 紅しょうが 3g 小口ネギ 1本 桜えび 3g 出汁醤油 大さじ1 水 適量  ほうれん草 ほうれん草 1束 ごま油 適量 白ごま 適量 ミックスナッツ 2~3粒 塩 少々	米 1 五穀米を2~3時間浸漬し炊く  煮物 1 人参とごぼうを乱切りし、ごぼうは水につけておく 里芋は六方剥きをし、しいたけは石づきをとり4等分、スナップエンドウは筋をとり、鶏胸肉は1口大にきる 2 スナップエンドウを先に塩を入れて湯掻く 3 別の鍋に里芋をいれて湯掻く 4 ごま油を入れて肉を炒める、火が通ったら人参ごぼうを入れてみりん、酒、出汁醤油を入れて煮る、その後に里芋と椎茸を入れて火にかける 5 出来たらスナップエンドウで盛りつける  卵焼き 1 卵を割り、よく解いたら細かくした紅しょうがと切ったネギと桜えびと水、出汁醤油を入れて混ぜる。 2 焼く  ほうれん草 1 ゆがいたほうれん草を5センチぐらいに切ったら水気をきる、 2 白ごまとごま油と塩とミックスナッツを入れてよく混ぜる