

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

RY1036

メニュー名

だて正夢がピ、ピザに！？



学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校	1年
I-A	

PR文

「血圧の薬もらってくる」父の最近の休日は高血圧の対策から始まります。そんな父の好きなピザを、もっと健康的に作れないかと考えました。毎日仕事を頑張る父に感謝を込めて、高血圧対策や満足感のある美味しいピザを作りました。だて正夢の粘りを活用し、さらに地産地消に貢献したピザ生地です。

調理時間

90分

材料	作り方
・生地 ・米、もち米(一合) ・昆布(4g) ・菊芋パウダー(5g) ・酒(大さじ二分之一) ・ブラックペッパー(適量) ・桜えび(10g) ・トッピング① ・味噌(小さじ一) ・砂糖(小さじ一) ・みりん(小さじ一) ・ゆずの皮(5g) ・ツナ缶(一個) ・ナス(二分之一個) ・ブロッコリー(10g) ・マヨネーズ(大さじ一) ・トッピング② ・ささみ(一本) ・みりん(小さじ一) ・酒(小さじ一) ・砂糖(小さじ一) ・醤油(小さじ一) ・赤パプリカ(10g) ・舞茸(10g) ・焼肉のタレ(5g) ・トッピング③ ・じゃがいも(二分之一個) ・さつまいも(二分之一個) ・バター(大さじ一) ・醤油(小さじ一) ・海苔の佃煮(5g) ・コーン(10g) ・塩コショウ(適量) ・玉ねぎ(5g)	I 生地作り ①米、昆布、菊芋パウダー、酒を混ぜて炊き込む ②3等分し、1つはブラックペッパー、1つは桜えびを加えて混ぜる ③コメを粘り気が出るまでつぶし、形をつくる II トッピング① ①味噌、砂糖、みりん、ゆずの皮を混ぜ、ゆず味噌を作る ②ツナとマヨネーズを混ぜる ③ナスを同じ大きさに切り、軽く揚げる ④ブロッコリーを茹でる III トッピング② ①ささみを斜め切りし、みりん、砂糖、酒、醤油を混ぜてささみと焼く ②舞茸を軽く炒める IV トッピング③ ①じゃがいも、さつまいもを輪切りにし、塩コショウで焼く ②コーン、バター、醤油で炒める V 桜えびの生地にトッピング①、何も混ぜていない生地にトッピング②、ブラックペッパーの生地にトッピング③を乗せる VI オープンで200度3分で焼いて完成！

