

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

RY1089

メニュー名

ヘルシーだけど～ステーキな治部煮風包み焼き！



学校名/氏名

東京都立赤羽北桜高等学校	2 年
K・S	

PR 文

いつも朝早くから、ご飯を作ってくれたり、床まで磨いて、仕事に行ったりと、パワフルな母にほっと一息ついてもらいたいと思い作りました。元気をつけるステーキのようなジューシーさだけど、鶏胸肉を使い、ヘルシーに。また、治部煮に寄せて、野菜やきのこで食物繊維も栄養もとれる優しい味に仕上げました。

調理時間

80 分

材料

鶏胸肉(一枚) 椎茸(15g) エリンギ(15g) ほうれん草(1束) 人参(20g) ネギ(15g) 出汁(200ml) 砂糖(12g) 酒(20g) 濃口醤油(20g) 片栗粉(15g) 山椒(適量) わさび(適量) 塩(適量) 米油(適量)

作り方

- ①椎茸は軸を切り落とし、4 等分。エリンギも軸を落とし 4 等分にする。ほうれん草は 4cm 幅に切り、フライパンに米油を引き、塩を振り炒める。(しんなりしてくるまで)
- ②人参は梅に切る。葱は斜め切りにする。
- ③鶏肉は厚みのある所を繊維に逆らって切り、広げる。皮目を包丁の切り先で沢山切目を入れておく。両面に塩を振る。
- ④鶏肉に 1 を乗せて、ロール状に巻く。タコ糸で 5ヶ所ほど固結びをする。
- ⑤中火のフライパンに米油を入れ、皮をカリッと焼く。全体に焼き色が着いたら、蓋をして 15～20 分焼く。
- ⑥鍋に出汁、砂糖、酒、醤油を入れ、人参も加え煮立ったら弱火にして、15 分ほど煮る。葱を加え、温める程度に煮る。具は取り出し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦鶏肉に火が通ったら、取り出し、粗熱を取り、二人分に切り分け、盛りつける。