

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

RY1070

メニュー名

父のために健康 にぐらっと



学校名/氏名

青森県立弘前実業高等学校	2 年
R・K	

PR 文

心臓病を患う父に健康で美味しく、食べると思わずにんまり(津軽弁でにぐらっと)するような料理を作りました！心臓病の悪化を防ぐ豚肉や高血圧予防に役立つ長芋などを使用し、彩りや食欲をそそる見た目や味付けにしました。家族のために尽くしてくれる父にとっても感謝しているので、これからも元気に長生きして欲しいです！

調理時間

80 分

材料	作り方
①・豚肉 240g ・塩こしょう 適量 ・米粉 適量 ②～⑥ ・蓮根 40g ・人参 50g ・かぼちゃ 20g ・えのき 15g ・長芋 160g ・いんげん 12g ・米油 800g ⑦・牛乳 14ml ・塩こしょう 適量 ⑧・醤油麴 60g ・水 30ml ・にんにく 適量 ・りんご 50g	①豚肉を常温に戻し、脂身と赤身の間に数カ所切り込み入れ、筋を切る。その後両面をフォークで刺し、塩こしょうと薄力粉をふる。 ②蓮根は輪切りにし酢水に浸ける、人参はシャトー切り、かぼちゃは薄切り、長芋は 3 センチほどに切る、えのきは根本を切り、いんげんはへたと筋取りをする。 ③長芋を水から火にかけて蓋をして、竹串が通るまで茹でる。 ④揚げ油の温度が 170 度になったら、蓮根、かぼちゃ、えのきの水気をきり素揚げをする。 ⑤フライパンにオリーブオイルをひき、豚肉の表面を強火で焼いて弱火にし蓋をする。 ⑥人参を水から火にかけて蓋をして、竹串が通るまで茹でる。 ⑦茹で上がった長芋をマッシャーで潰し、牛乳と塩胡椒で味付けをする。 ⑧焼き上がった豚肉をお皿に取り出し、そのフライパンで醤油麴、水、すりおろしたにんにく、りんごを入れソースを作る。 ⑨沸騰した水に塩、いんげんを入れて 2 分ほど茹でる。 ⑩お皿にソースを盛り、豚肉を乗せその上に潰した長芋、素揚げした食材を上盛りに盛り付けて、いんげんと人参を添えて出来上がりです。

