

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

RY1324

メニュー名

やわらか食材で笑顔咲くご飯！



学校名/氏名

甲南女子高等学校	2年
A・N	

PR文

私の祖母は79歳。最近は何事もうまくありませんが「ご飯」というワードにはニコニコ笑顔で反応するくらい食欲旺盛。ですが、簡単に固いものは食べられないのですぐに噛み切れる柔らかい食材を使ってメニューを組みました。いつも心から私のことを応援してくれる祖母。次は私の番。私からの感謝の味を受け取ってください！

調理時間

70分

材料	作り方
ちよんとかわいいかぼちゃの巾着 かぼちゃ (6分の1) だし汁(100ml) 片栗粉 (小さじ1) 水 (小さじ2) 玉ねぎの卵のせスープ 玉ねぎ (6分の1カット×2) 水 (50ml) コンソメ (一欠片) 水(150ml) 卵 (1個×2) 酢 (大さじ1×2) 塩 (小さじ1×2) パセリ、ブラックペッパー (適量)	ちよんとかわいいかぼちゃの巾着 ①かぼちゃが柔らかくなるまで電子レンジで加熱する ②身をざく切りにし、皮をむく ③ボウルに入れ、マッシャーで塊が無くなるまでつぶす ④ラップにくるんで丸める(包んだ時ラップをキュッとひねる) ⑤あんかけはまず鍋にだし汁を入れ、少し沸騰するまで加熱する ⑥水溶き片栗粉を作り、④に加えてとろみが着くまで混ぜる。 ⑦③のできたかぼちゃの巾着の上にあんかけをかけ、お好みで皮を切つてのせたら出来上がり！
えびと枝豆のやわらかすり身焼き むきえび (5個) 枝豆(冷凍食品) (18粒程度) はんぺん (1枚) 片栗粉 (大さじ1) 塩、砂糖 (ひとつまみ) みりん、醤油、ごま油 (小さじ1)	玉ねぎの卵のせスープ ①玉ねぎを6分の1に切って3分程電子レンジで加熱する。 ②水にコンソメを入れる。 ③玉ねぎを入れ煮込む ④鍋に水、酢、塩を入れ、沸騰させる。 ⑤皿に卵を割り、鍋のお湯をかき混ぜながら卵を真ん中に入れる。 ⑥弱火にして2分加熱する。 ⑦お湯をきって器に盛り付けた玉ねぎの上のせる。 ⑧パセリ、ブラックペッパーをかけたら出来上がり！
	えびと枝豆のやわらかすり身焼き ①枝豆を解凍し、豆を出して電子レンジで1分程加熱する ②むきえびに片栗粉を入れ、手で揉み、少し置いてから水で洗う。洗ったえびを細かく切る。 ③はんぺん、塩、砂糖をポリ袋に入れ、手で塊が無くなるまでつぶす ④そこに枝豆、えび、醤油、みりん、ごま油を加えよく揉む ⑤何等分かに分けて丸型にする ⑥フライパンにごま油をひと回し入れ、そこに丸型にしたものを置く ⑦中火で少し焦げ目がつくまで焼く(えびが焼けてないこともあるので水を少し入れて蓋をするとよく焼ける) ⑧盛り付けたら出来上がり！

