

メニュー名

ありがとうを閉じ込めた幸せプレート

学校名: 静岡県立清水西 高等学校

氏名: 尾澤 里奈

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

今年成人を迎えた姉に、私が生まれてからの17年分の感謝の気持ちを込めて作りました。

姉が好きなオムライスを中心に、私の感謝の気持ちが一目見て伝わるよう、プレゼントの形に想いを閉じ込めました。いつも本当にありがとう、これからもよろしくね☺



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
●プレゼントBOX風オムライス		
ごはん	230g	①玉ねぎをみじん切りにし、油を注いだフライパンで炒める。 ②①に火が通ったら、鶏ひき肉を入れ炒め、火が通ったらご飯を加える。 ③ケチャップと塩・コショウで味を整える。 ④卵を割り、牛乳と一緒にときほぐし、バターをひいたフライパンで薄焼き卵を作る。 ⑤四角い型にラップをひき、卵をつめて、チキンライスをつめる。 ⑥お皿にひっくり返して盛り、0.5～1cm幅に切ったチーズと、割いたかにかまぼこを盛り付ける。
鶏ひき肉	80g	
玉ねぎ	1/2個	
卵	2個	
牛乳	小さじ4	
バター(有塩)	10g	
塩・コショウ	少々	
ケチャップ	大さじ3	
スライスチーズ	1と1/2枚	
かにかまぼこ	5本	
●彩り野菜のソースサラダ		
フリルレタス	5～6枚	①野菜をすべて水洗いする。 ②フリルレタスはちぎり、プチトマトのへたをとる。 ③沸騰したお湯に塩を加え、小さく切ったブロッコリーをゆでる。 ④レッドキャベツは千切りに、ブロッコリースプラウトは根を切り落とす。 ⑤ハムは中心部分に切り込みを縦に入れ、2つに折りロールする。そこにパスタを折ってさしておく。 ⑥【A】の材料を全て混ぜる。 ⑦オムライスのみわりにソースのように彩り良く盛り付ける。 ⑧食べる直前に⑥をかける。
ブロッコリー	60g	
レッドキャベツ	10g	
ブロッコリースプラウト	8g	
ハム	6枚	
プチトマト(赤)	8個	
プチトマト(黄)	6個	
乾燥パスタ	1本	
【A】		
しょうゆ	大さじ1	
レモン汁	大さじ2	
オリーブ油	大さじ2	
ごま	小さじ1	