

メニュー名

カルシウムたっぷりミルクィーパオズ



学校名: 長野県飯山高等学校

氏名: Iさん

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

三年間同じクラスでいつも仲良くしていた梨乃ともあとわずかでお別れです。

牛乳をまったく飲まない彼女はカルシウムが絶対不足していると思います。中華が好きな梨乃のために牛乳や乳製品を使ったカルシウムたっぷりの献立を考えました。

これから別々の学校へ行きますが、栄養を学ぶという道は同じです。お互いに刺激し合いながら同じ道を選んだ友達にこれまでの感謝とエールを送る献立です。

材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
<生地> 薄力粉 強力粉 タピオカ粉 イースト BP 砂糖 塩 牛乳 サラダ油 (添付用) みゆきポークもも 片栗粉 A 甘酒 ヨーグルト 塩コショウ 甜麺醤 B はちみつ しょうゆ 信州みそ 豆板醤 砂糖 しょうが にんにく きゅうり ねぎ(白) サラダ菜 笹野葉	100g 27g 23g 3g 4g 12g 1g 95g 3g 100g 20g 10g 10g 少々 30g 20g 18g 5g 小1 大1/2 3g 1/2片 1/2本 1/4本 2枚 4枚	①豚肉はAを合わせたものにつける ②粉類をボウルに入れて牛乳を加え、10分くらいよく混ぜて発酵させる(32℃20分) ③①の肉の表面をきれいにふき、片栗粉をつけて油で焼く ④鍋にB調味料を入れて火にかけ少し煮たら③の豚肉を入れて弱火でたれにからませる ⑤きゅうりとねぎは細く切る。サラダ菜は洗っておく。④の肉は二つに切る ⑥発酵した生地は60g×4個に分割し、丸め、5分ベンチタイムをとる。 ⑦肉用は楕円形にのばして生地のお半分にサラダ油(添付用)を薄く塗り、上から折り、せいろにクッキングシートを敷き、その上にのせて発酵させる。 ⑧リンゴ用は丸く伸ばしてカスタード(作り方は↓)を置ききれいに包む(32℃9分発酵) ⑨蒸気の上がった蒸し器で9分蒸して肉用パオズには甜麺醤を塗り、野菜と肉をはさむ。	調理時間 — 90 — 分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間