

メニュー名

# MAMA

学校名: 静岡市立清水桜が丘高等学校

氏名: S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

毎日、朝早くお弁当を作り、仕事から帰ってきて夕飯を作ってくれる母に感謝の気持ちを込めて作ります。メインは、母が好きなしょうが焼きにしました。母は、甘いしょうが焼きが好きではないと言っていたので、砂糖を入れないレシピにしました。茶色のしょうが焼きに、色とりどりのサラダスパゲテューや野菜で彩りを考えました。これを食べていつまでも元気いっばいの母でいてほしいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
醤油	大さじ2	①ボウルに醤油、みりん、酒、しょうが、豚肉を入れ、もみ込む ②①に塩をひとつまみ入れる ③冷蔵庫で味をしみ込ませたら、フライパンに油をひいて、豚肉を焼く	60
みりん	大さじ1		
酒	大さじ1		
しょうが	大さじ2		
豚肉	50g		
サラダスパゲテュー	3g	①なべにお湯を入れて沸騰させる ②①に塩をひとつまみ入れる ③サラダスパゲテューを茹でる ④きゅうりを薄切りにし、ボウルで塩もみをする ⑤シーチキンの油を捨て、④に入れて和える ⑥茹で上がったサラダスパゲテューを冷水で冷やす ⑦⑥を⑤に入れる ⑧⑦にマヨネーズを入れて、混ぜる	【分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
きゅうり	1月10日		
シーチキン	5g		
塩	ひとつまみ		
マヨネーズ	大さじ1		
サニーレタス	2枚		
プチトマト	2個		