

第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 申込用紙

第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号 1350

メニュー名

ヘルシーハンバーグ

学校名: 長野県上田千曲 高等学校

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

お兄ちゃんへ感謝の気持ちを込めて作りました。
スポーツをやる上でお兄ちゃんから学んだことが多く、今もトレーニングを頑張っているお兄ちゃんへ豆腐と鶏ひき肉を使って、ボリュームがあり、でもカロリーの低い、ヘルシーハンバーグを作りました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
豆腐(木綿)	100g	① 豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジで約5分、加熱させ、水気を切る。冷まして、手で持てるようになったら、もう1度、キッチンペーパーの上から絞るように、水気を切る。 ② 玉ねぎは細かいみじん切りにし、油を入れたフライパンで、あめ色になるまで炒め、冷ます。 ③ 大葉1枚を千切りにする。 ④ ①の豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・千切りの大葉・塩・こしょうをボウルに入れて、よくこね、食べやすい大きさに分けて、型にする。 ⑤ フライパンに油を入れ、熱し、④を入れて、弱火の中火で焼く。 ⑥ 裏返したら、弱火でふたをし、中まで火を通し、竹ぐしで火が通ったのを確認したら強火でサッと焼く。 ⑦ 大根をすり、水気を切り、大葉をひいた上にのせる。 ⑧ <ソース>の材料をフライパンに入れ、煮立て、上からかける。	90
鶏ひき肉	100g		
玉ねぎ	70g		
大葉	2枚		
塩	少々		
こしょう	少々		
サラダ油	1T		
大根	25g		
<ソース>			
水	2T		
酒	1T		
みりん	1T		
砂糖	1T		
しょうゆ	1・1/2T		

調理時間

90

分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間