

# 第5回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名

## 感謝のお花をどうぞ召しあがれ丼

氏名: 石塚 朱莉

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

毎日お弁当や送り迎えをしてくれるお母さんに感謝を込めて作りました。

お母さんの好きなものをたくさん乗せ、栄養が取れるように野菜も入れました。お花がきれいに咲く花束に仕上げました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
米	200g	①お米をボールに移す
大葉	3枚	②大葉を千切りにし、①と生姜と一緒に混ぜる
生姜(チューブ)	適量	③ハム、生ハム、サーモンを巻き、花の形にする。余ったサーモンは角切りに
ハム	3枚	④サラダミックスとつまみ菜を水洗いにし、水気をとる
生ハム	3枚	⑤ガラスの器に②を盛り、さらに④をまんべんなく盛る
いくら	20g(1カップ)	⑥③を器の中央に寄せながら盛り付け、角切りしたサーモンは周りに盛る
サーモン	80g	⑦いくらを周りにまんべんなく盛り、完成
サラダミックス	15g	
つまみ菜	10g	
しょうゆ	お好み	