

メニュー名

薬膳野菜ミルクレープ～特製あんかけスープを添えて～

学校名: 宮城県泉館山高等学校

氏名: H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

いつも私を励ましてくれる母のために
作りました。

薬膳の知識を取り入れ、母の体調に
合うように材料を選びました。

また、見た目もかわいくるように
工夫しました。

これを食べて、大好きな母が喜んで
くれたら嬉しいです！



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
		初めに ・乾燥キクラゲを水につけてもどしておく ・鶏むね肉を少し冷凍して切りやすくしておく	90分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
野菜ミルクレープ			
乾燥キクラゲ	8個	①白菜を6cmくらいの大きさに切り湯通しする	
鶏むね肉	200g	②にんじん、大根、れんこんの皮をむく。スライサーでスライスする	
パプリカ	1個	③パプリカを薄く輪切りにする。輪切りにしたものを半分に切る。	
塩麴	大さじ3	玉ねぎは皮をむいて輪切りにする	
にんじん	1本	④鶏むね肉を薄く切る。切った肉は塩麴と一緒に袋に入れる。20分つけておく	
大根	1/4本	⑤耐熱容器にパプリカ→大根→にんじん→鶏むね肉→にんじん→キクラゲ→玉ねぎ→ にんじん→鮭フレーク→大根→コーン缶→白菜の順に重ねる	
白菜	3枚	⑥20分蒸す	
れんこん	1個		
鮭フレーク	25g		
コーン缶	30g		
玉ねぎ	1/2個		
あんかけスープ			
水	200ml	①生姜をすりおろす	
☆水	50ml	②フライパンにごま油をしいて生姜を炒める	
片栗粉	大さじ1	③②に水200mlと中華スープの素をいれる	
酒	大さじ1	④酒、サフランを入れて煮る。色が付いてきたら☆の水で溶いた片栗粉をいれてとろみをつける	
菊花	適量	⑤ミックスビーンズと菊花、こしょうを入れる。	
ミックスビーンズ	15g		
中華スープの素	大さじ1		
こしょう	適量		
ごま油	適量		
生姜	ひとかけ		
サフラン	適量		
盛りつけ			
冷凍エビ(生食可)	4尾	①蒸した野菜ミルクレープを皿に盛りつける	
ベビーリーフ	適量	②①の周りにあんかけスープをかける ③野菜ミルクレープの上に解凍したエビとベビーリーフを飾りつけ、周りにもベビーリーフを飾る	