

メニュー名

親子つくね

学校名: 東京都立松原高等学校

氏名: N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

いつも美味しいご飯を作ってくれる両親に感謝の気持ちを込めて、親子を表現しました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
○つくね			1 30
・鶏ひき肉	200g	①蓮根は皮のままよく洗い、1/2に切る。半分はすりおろし、残りの半分は粗みじん切りにする。 ②ボールにすりおろした蓮根、パン粉を入れて馴染ませ、鶏のひき肉、塩、胡椒、おろし生姜を入れてよく混ぜる。 ③②に粗みじん切りにした蓮根を加えてよく混ぜ、18等分にして、中にゆでたうずらの卵を入れ包むように丸めて、片栗粉をまぶす。 ④フライパンを熱してサラダ油をひき、③を中弱火で焼く。 焼き色がついたら返して弱火にし、フタをして蒸し焼きにする。 ⑤つくねに火が通ったら、フタを開け、中火にして合わせたタレを絡める。 とろみがでたら火から下ろす。	
・パン粉	1/2カップ		
・蓮根	120g		
・塩・胡椒	少々		
・おろし生姜	大さじ1		
・片栗粉	適量		【分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
・サラダ油	適量		
○つくねのタレ			
・しょうゆ	大さじ5		
・砂糖	大さじ3		
・みりん	大さじ1		
・酒	大さじ2		
○ニンジンのグラッセ			
・ニンジン	1/2本	①…ニンジンを洗い、皮をむいて、型ぬきをする。 ②…調味料を加えて600Wのレンジでチン。軽く混ぜる。	
・バター	大さじ1/2		
・水	大さじ1/2		
・砂糖	大さじ1/2		
・塩	1～2振り		
☆仕上げ			
・うずらの卵	6個	・竹串に、うずら→つくね→ニンジンの順にさし、つくねにごまとコーンをつけて、にわとりやヒヨコ風の顔にして完成！！	