

メニュー名

家族でほっこり和んプレート

学校名: 中央国際高等学校

氏名: M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

「家族みんなで笑顔で食卓を囲む」をテーマに、食材の固さや味付けを工夫しました。噛む力が弱くなってきた祖母も食べやすいよう、全ての料理を柔らかく調理しました。濃い味が好みの父が、薄めの味付けでも満足できるように、ハンバーグのタレをあんかけにし、冷え性の母と姉に向け、全ての料理に生姜を使いました。『家族の心と体が元気になる』そんな一皿を目指しました。これからもずっと「美味しいね」と、笑顔で食卓を囲みたいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
【ふんわり鮭バーグ】			80
鮭 はんぺん 玉ねぎ 人参 蓮根 生姜 高野豆腐 ●塩 ●こしょう ●片栗粉 ●豆乳 ータレー 醤油 酒 ハチミツ みりん ー水	二切れ 1/2枚 1/4個 3cm 4cm 1片 1個 2つまみ 少々 小さじ1 大さじ2 大さじ1と1/2 大さじ1と1/2 大さじ1 大さじ2 大さじ1	①鮭の骨と皮をとり、粗めにたたく。 ②はんぺん・玉ねぎはみじん切り、蓮根・人参はサイコロ状に切る。 ③ボールに①の鮭、②の野菜、すりおした生姜と高野豆腐、●の材料を全て入れよく混ぜる。 ④種を2等分にして中火で2分ずつ両面に焼き色を付ける。 ⑤少量の水を入れ、中火で2分ほど蒸し焼きにする。 ⑥タレを合わせ、⑤のフライパンに加え、水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつける。 ⑦お皿にレタス、トマトを盛り、鮭バーグの上にタレをかける。	
【器ごと食べられる茶碗蒸し】			※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
大根 米 椎茸 カニカマ ゆず 小口ネギ ー卵液ー 卵 顆粒だし 醤油 ーみりん	2切れ 大さじ1 1/2個 1本 少量 少量 1個 1g 小さじ1 小さじ1	①大根を10cm幅に切ってかわをむき、面どりする。スプーンで身をくりぬく。耐熱皿に分量外の水、大さじ1の米を入れラップをしてレンジで3分加熱。 ②卵液を全て混ぜ、ざるでこす。 ③椎茸・ゆずは干切り、大根(くりぬいたもの)はみじん切り、カニカマは1cm幅に切る。 ④③の具材(ゆずは除く)と卵液を①の大根の器に流しいれ、鍋に入れる。 ⑤餡を④の鍋に加え煮立たせたら弱火にし、蓋をして弱火で20分蒸す。 ⑥仕上げにゆず・小口ネギを飾る。	

材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
一 餡 一 〔 水 顆粒だし 醤油 みりん 酒 生姜 〕	300cc 小さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 1/2片	
【ひじきのゴマ生姜煮】		
乾燥ひじき 人参 ひよこ豆 ●ハチミツ ●醤油 ●みりん ●水 生姜 白ごま ご飯	6g 20g 20g 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ2 1片 小さじ1 お好みの量	①ひじきを水で戻す。人参は千切り、生姜はみじん切りにする。 ②人参を軽く炒め、水気を切ったひじきと●を入れ、中火で3分煮る。 ③生姜とゴマ、ひよこ豆を加え、汁気が完全に飛ぶまで煮詰める。 ④ご飯に混ぜ、俵型のおにぎりにする。