

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

3つの効能の3品盛り

氏名: 名倉 優理香

PR文(200字以内)



～感謝の気持ちを届けよう～

いつも家事や仕事を頑張ってくれるお母さんに感謝して作りました。お母さんは喘息持ちで肩こりもひどく、仕事で疲れているのに家事をこなしているのです。少しでもそんなお母さんの力になれるように、疲れ、肩こり、喘息に効く食材を使って前菜のようなものを作りました。

私の料理で少しでもお母さんに喜んでもらえたら嬉しいです。お母さんいつもありがとう！

材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
●鶏もも肉のナッツソース添え		
鶏もも肉 カレー粉 塩こしょう 小麦粉 ミックスナッツ 生クリーム オリーブオイル バター 白ワインA 白ワインB 醤油 トマト	100g 少々 少々 少々 5粒 50cc 小さじ2 5g 大さじ1 大さじ2 少々 2個	①鶏もも肉に、塩こしょう、カレー粉をまぶしてから小麦粉をまぶす。 ②ナッツを包丁で細かく刻む。 ③フライパンにオリーブオイルを引き、①をいれる。両面にこんがり焼き色がついたら、白ワインAを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。 ④別のフライパンにバターと気②のナッツを入れて炒める。 ⑤④に生クリームと白ワインBを入れ、グツグツしてきたら塩こしょうで味を整え、お好みで醤油を足す。 ⑥お皿にソースを丸くしき、半分に切ったもも肉とトマトをつまようじにさして、パッテンにする。
●かぼちゃのいとこ煮		
かぼちゃ 小豆の缶詰 醤油 はちみつ きぬさや	2cm角 4つ 大さじ2 少々 少々2つ	①かぼちゃを2cm角くらいに切り、水を小鍋に入れ固めに下茹でする。 ②茹で汁を捨て、かぼちゃ、あずき缶をいれ、水をひたひたに入れて煮る。少し煮たら醤油、はちみつを入れ、きぬさやも入れて味が染みるまで煮る。
●カリフラワー、にんじん、レンコンのきんぴら		
カリフラワー にんじん レンコン いりごま(白) 【A】 酒 砂糖 みりん 醤油 ごま油	4つ 1/3個 少々 少々 20cc 大さじ1.5 大さじ2 大さじ1.5 少々	①レンコン、にんじん、カリフラワーを食べやすい大きさに切る。 ②フライパンにごま油をしき、レンコンとにんじんを炒める。 ③少ししんなりしてきたらカリフラワーを入れ少し炒め、酒を入れ全体的に炒める。【A】の調味料を入れ、少し味をみて、味が足りないようであれば足す。 ④煮汁が少量残るくらいまで煮詰め、火を止めた後しばらく広げて冷ます。お皿に盛りつけ、いりごまをかける。