

メニュー名

Thanks for my mother
~From Iori & Iwaki~

学校名: 福島県立湯本高等学校

氏名: D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

私の「やってみたい」をいつも全力で応援してくれる母を思い、調理しました。

母と私が大好きな「Iwakiの食材」を多く取り入れました。竹輪は、母と共に訪れた「かまぼこ工房」で製作したものを用いました。「いつまでも元気で、そして、綺麗でいてほしい」という願いを込め、ビタミンK B12 カリウム リコピンを多く含んだ献立の構成になっています。

いつまでも元気で綺麗なママでいてね。伊織も大好きだよ。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間		
●RICE CASSEROLE WITH IWAKI PRODUCTS					
(雑穀飯)	1合	①雑穀飯を少し固めに炊く。 ②トマトを湯むきして、つぶす。 ③玉葱は千切り、人参はすりおろす。 ④ホタテに飾り包丁を入れ、塩ひとつまみ・胡椒をまぶす。 鍋にオリーブオイルを入れ、軽く焼き色を付け、取り出す。 ⑤④の鍋に、③の玉葱・人参の順に入れ炒め、☆を入れ、香りを出すように炒める。 ⑥⑤にトマト・コンソメ・水(50~150ccトマトの水分量によって調節)を入れ煮込む。 ⑦ココット皿に①・⑥・④の順にのせ、最後にチーズをのせる。 ⑧190℃のオーブンで20分焼く。	90		
雑穀米	150g				
水	180cc				
(ソース)					
玉葱	100g				
人参	100g				
ホタテ	100g				
オリーブオイル	適量				
塩・胡椒(ホワイト)	適量				
サンシャイントマト	100g				
ローリエ	1枚				
コンソメ	1片				
☆ガラムマサラ	小さじ2				
☆フローズ	小さじ1/2				
☆黒こしょう	適量				
チーズ(3種)	適量				
●Moonish salad					
さつまい	150g			①自家製マヨネーズソースを作る ②さつまいを1.5cm角に切り、ゆでる。 ③ちくわを、さつまいの大きさに合わせて切る。 ④②と③にマヨネーズソースを加え、塩・胡椒(ホワイト)で味を整える。	※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
ちくわ(母と作成)	1本				
塩・胡椒(ホワイト)	適量				
(自家製マヨネーズソース)	大さじ3				
卵黄 4個					
オリーブオイル	適量				
白ワインビネ	小さじ1				
塩	適量				
●Become Healthy					
砂肝	70g	①砂肝を小さく切る。 ②ネギを小さな乱切りにする。 ③フライパンにごま油をひき、①に塩・胡椒して炒める。 ④③にネギを入れ、軽く炒める。 ⑤④に白正油・酒で味を整え、レモンを飾る。			
長葱(Iwakiネギ)	100g				
ゴマ油	適量				
白正油	大さじ1~2(お好みで)				
酒	大さじ1~2(お好みで)				
(飾り) レモン					