

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

コー サン スー

氏名: 富岡 栄男

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

母親に感謝の気持ちを込めて作りました。私の母は中国人です。私が子供の頃はいつもこのような中国料理を作ってくれました。この「コー サン スー」では使う食材が豊富で、かなりのボリュームがあり、高級感溢れる盛り付けをしました。今後も母に作ってあげたいと思います。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
鶏胸肉	1枚	①水に鶏ガラスープの素を入れ、だしを作る。
ロースハム	200g	②干し椎茸を水で戻し、椎茸のじくを落とす。
干し椎茸	1個	③①で作っただしの中に鶏胸肉、塩、小葱、生姜、クコの実を入れ強火で沸騰してから中火で20分温める。
筍	1個	④鶏胸肉を取り出し、手で糸状にわけろ。
クコの実	32g	⑤ロースハムを切って、お椀に入れ、料理酒を入れ7分間蒸す。
生姜	1個	⑥ロースハムを取り出し、筍と一緒に6cmの糸状に切る。
塩	大さじ1	⑦お椀の中に椎茸を入れ、お椀にしいて鶏胸肉かロースハムか筍を入れる。残った鶏胸肉かロースハム、筍はお椀の中に詰める。
砂糖	大さじ1	⑧⑦の中に③のスープを入れて、砂糖とみりんを入れて10分間蒸す。
小葱	2本	⑨⑧を大きい皿に入れて、③のスープから小葱と生姜を取り出し、注ぐ。
料理酒	100ml	
鶏ガラスープの素	50g	
みりん	少々	