

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

ミニカラフル☆和洋中マン

氏名: 伊藤 恵美莉

PR文(200字以内)



～感謝の気持ちを届けよう～

普段、恥ずかしくて言えない弟・妹に向けて「ありがとう」という気持ちを伝えたくて作りました。

これを食べて部活や習い事を頑張ってもらいたいです。

材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
●生地		
強力粉	25g	①小麦粉、ドライイースト、砂糖、塩をポリエチレン袋に入れ、混ぜる。 ②ぬるま湯を①の袋の中に加え、袋の外からもむ。 ③ある程度混ざってきたら、なめらかになるまでこねる。 ④サラダ油を③に加えて混ぜる。生地が手につかなくなるまでこねる。 ⑤生地を袋の中心にまとめて、膨らむ分のゆとりをとり、軽く袋を結び、温かい所に40分置く。 ⑥ガスを抜き、袋から生地を取り出し3当分にする。 ⑦⑥を【1. そのまま】【2. カボチャピューレを混ぜる】【3. ほうれん草ピューレを混ぜる】
薄力粉	75g	
ドライイースト	3g	
砂糖	9g	
塩	1.6g	
ぬるま湯	70ml	
サラダ油	6g	
かぼちゃピューレ	適量	
ほうれん草ピューレ	適量	
●肉あん		
豚ひき肉	60g	①材料をボールに全て入れて、粘りが出るまでこねる。
キャベツ	30g	
ねぎ	30g	
しょうが汁	少量	
しょうゆ	5ml	
塩	1g	
ごま油	7ml	
砂糖	1.5g	
●あずきあん		
こしあん	65g	①クリームチーズを半分にする。
クリームチーズ	15g	
●ほうれん草あん		
ほうれん草	15g	①フライパンに油を少しひいて、溶き卵半熟になるぐらいまで炒め、1回取り出す。 ②ほうれん草、しめじ、ベーコン、コーンを炒めて①の卵とチーズを入れすぐ火を止める。
しめじ	10g	
ベーコン	10g	
チーズ	20g	
卵	1個	
コーン	10g	
●仕上げ		
		①【1】肉あん、【2】あずきあん、【3】ほうれん草あんの組み合わせで包み閉じる。 ②蒸し器に間隔をあけて並べ、強火で20分蒸す。