

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

とびきりヘルシー！エビ春巻き



氏名:

吉澤 未紀

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

私は祖父母と両親に感謝を込めて作りました。

私の家は三世代で飲食店を営んでいます。朝から晩まで働いているので、疲れているのがよく伝わってきます。なので、疲労回復になるメニューでさらに祖父母でも無理なく食べられるヘルシーな一品にしました。

いつも頑張って働いてくれる家族に料理で労われたらと思います。

材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
むきえび	60g	①エリンギとえのきの石づきをきりおとし、エリンギは縦と横に半分に切り、5mm幅にスライスし、えのきは2cm幅に切る。
エリンギ	35g	②アスパラの根元を折って固い皮をむき、5mm幅でななめに切る。
えのきたけ	70g	③ササミ肉にスジがあったらそれを削ぎ、ミンチにしていく。 ここで鶏胸肉のひき肉ではなく、高タンパク質低カロリーのささみにすることで揚げても油っぽくなりずらくなり、食べやすくなる。
アスパラ	50g	④ササミ肉に少し粘り気が出たら、先ほど①②③で切った材料とむきえび、しょうが、にんにく、塩、こしょう、さらにつなぎとなる片栗粉、卵を入れる。 ※ササミ肉のミンチもつなぎとなる役割をしているが、片栗粉と卵でまとまるようになる。
ササミ肉	60g	⑤④を手でよくこね、粘りが出たら平たい皿にあける。それを厚さ1cmの長方形にし、6等分(1人3本で2人分なので、6本)にする。 ※事前に分けなくてもよいが、分けた方が具材が平等になりやすい。
春巻きの皮	6枚	⑥分けた具を巻いていく。下記参照。
片栗粉	10g	① 端に具を置く。 → ② 卷いていく途中で両端を折り込む。 → ③ そのまま卷いていき、穴に水をつけて小麦粉をつける。 → ④ 完成 それを6個全部やる
卵	1個	⑦具はあえて炒めないことで、余分な油の吸収をおさえることができる。 巻いた春巻きを160°Cの油できつね色になるまで揚げる。
しょうが	5g	⑧お皿にキャベツの千切りを添えて、盛り付けて完成。
にんにく	2g	
塩	少々	
こしょう	適量	
オリーブオイル	揚げ油程度	
小麦粉	50g	
キャベツ	50g	
酢	5cc	
しょうゆ	5cc	
ねりがらし	お好みで	