

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

三浦大根づくし

氏名: 山田 めい

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

私は祖母に感謝を込めて作りました。料理を作るきっかけが祖母でした。いつも応援してくれる祖母に「いつもありがとう」という気持ちで作りました。この料理を食べて喜んでもらえるといいなと思います。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
●大根とにんじんといんげんのお餅の肉巻き		
大根 にんじん いんげん 豚バラしゃぶ肉 お餅 【タレ】 しょうゆ みりん 一味唐辛子	1/3本 1本 6本 150g 2個 大さじ3 大さじ2 少々	①大根とにんじんを縦に6本スティック状に切り、いんげんと一緒に4分茹で、冷ます。 お餅は縦に半分に切り、電子レンジで30.秒ほど温め柔らかくする。 ②大根、にんじん、いんげんを1本ずつまとめ、肉を巻いていく。お餅も肉に巻いていく。 ③②を熱したフライパンに油を入れずに焼いていく。 ④焼いている間に、【タレ】の調味料を混ぜ合わせておく。 肉に火が通ったら、余分な油をキッチンペーパーで取り、タレをフライパンに入れ、全体に味がつくように絡める。
●えびの黄身焼き		
えび 卵黄 塩 料理酒 小麦粉 油	4尾 1個 少々 小さじ1 少々 少々	①えびは殻をむいて背ワタを取り、塩・料理酒で下ごしらえしておく。 ②下ごしらえしたえびをペーパーで水分を取り、バットに小麦粉を入れて全体にまぶし、溶いた卵黄を付け、熱して多めに入れた油で焼いていく。 ③焼き上がったら、ペーパーの上に置いて油を吸収させる。
●大根とにんじんのごま油、一味唐辛子の炒め物		
ごま油 塩 中華の素 しょうゆ 一味唐辛子	少々 少々 小さじ1 少々 少々	①肉巻きの時に余った大根とにんじんを千切りしていく。 ②熱したフライパンにごま油を入れて炒め、しんなりしてきたら塩と中華の素で味付けする。 ③②に隠し味にしょうゆを少々入れ、火を止める直前に一味唐辛子を加える。