

第9回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号

12

メニュー名

ちょっとリッチな朝ごはんプレート

学校名/氏名

横浜市立南高等学校

K・M



PR文

毎日朝早く起きて朝ごはんとお弁当を作ってくれた母へ感謝の気持ちを込めて、この朝ごはんプレートを作りました。私が中学、高校に通う6年の間毎日欠かさずご飯を作ってくれた母には感謝しかありません。以前学校の課題でお弁当を作ったときに、メニューを考え短時間で調理することの大変さを実感しました。いつも忙しい母にも、朝ごはんを食べながらゆったりとした時間を過ごしてほしいと思います。

調理時間

90 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

工程名	材料・分量	作り方と調理のポイント
1 鶏	鶏むね肉(1枚) 片栗粉(適量) 塩(適量)	①肉の重さの3倍の水を沸騰させる。(肉に水がかぶる大きさの鍋を使う) ②肉に片栗粉をまぶし、余分な粉を落とす。 ③沸騰したら火を消し、肉を鍋に入れ、蓋をして1時間おく。 ④鍋から肉を取り出し、冷蔵庫で冷やす。
2 サラダ	サラダ菜(1/4個) レタス(2枚) ラディッシュの実の部分(1個) ベビーリーフ(1/4パック) 赤玉ねぎ(1/4個) 玉ねぎ(1/4個) 醤油(25ml) オリーブ油(大さじ1) 酢(小さじ2) みりん(小さじ2) 砂糖(9g) レモン果汁(小さじ1/2) 塩(ひとつまみ) かつお節(ひとつまみ) 胡椒(適量)	①サラダ菜、レタス、ベビーリーフを一口大に切り、ラディッシュ、赤玉ねぎを薄切りにする。 ②①を氷水にさらす。 ③玉ねぎを角切りにして、フードプロセッサーでペースト状にする。 ④ボウルに醤油、オリーブ油、酢、砂糖、レモン果汁、塩、胡椒を合わせる。(しっかり調味料を溶かす) ⑤④にペースト状の玉ねぎを入れ混ぜる。 ⑥⑤に細かくしたかつお節を入れ混ぜる。 ⑦小鍋にみりんを煮立たせ、⑥を加え湯気が出るくらいまで加熱し冷蔵庫で冷やす。(玉ねぎは加熱した方が味が丸くなる) ⑧野菜は水を切り、工程1で作った鶏むね肉を一口サイズに切る。

3	カリカリポテト	じゃがいも(1個) オリーブ油(大さじ2) 塩(適量)	①オーブンを250度に予熱しておく。 ②じゃがいもを綺麗に洗う。(皮まで食べるので) ③じゃがいもを1/8の大きさに切る。 ④ビニール袋にじゃがいもとオリーブ油を入れ、全体になじませる。 ⑤クッキングシートを敷いた天板に、じゃがいもの皮が下になるように並べる。 ⑥オーブンで10分焼く。 ⑦一度取り出し余ったオリーブ油を上からかける。 ⑧もう10分焼く。
4	チリビーンズサラダ	サラダ油(適量) ミックスビーンズ(70g) トマト缶(100g) チリパウダー(小さじ1) 醤油(小さじ1) 塩(適量) 胡椒(適量)	①ボウルにミックスビーンズ以外の材料を合わせる。 ②フライパンにサラダ油をひき中火でミックスビーンズを炒める。 ③②に①を入れ水分がなくなるまで炒める。
5	ホワイトソース	バター(20g) 薄力粉(20g) 牛乳(150ml) 塩(適量) 胡椒(適量)	①薄力粉をふるう。 ②小鍋にバターを入れ弱火で溶かす。 ③弱火にして、粉を一気に入れゴムベラで混ぜる。 ④粉っぽさが消えるまで混ぜ続けながら炒める。 ⑤パラツとした質感からサラツとしてくるまで炒める。 ⑥牛乳を少し加えなじむまでは優しく混ぜる。 ⑦馴染んだら思い切り混ぜる。(鍋肌、ゴムベラについたソースをそぎ落としながら) ⑧⑥、⑦を繰り返し滑らかになるまでのばす。 ⑨塩、胡椒で味を調える。⑩⑨をシノアでこす。
6	りんごヨーグルト	りんご(1/4個) ヨーグルト(100g)	①りんごを1cmの角切りにする。 ②①を皿に並べ電子レンジで2分加熱する。 ③りんごとヨーグルトを合わせる。
7	クロックムッシュ風トースト	4枚切りパン(2枚) 厚切りベーコン(5cm) 卵(2個) 塩(大さじ2) レタス(2枚) パセリ粉末(適量)	①ベーコンを1cmの細切りにする。 ②フライパンでベーコンをカリカリに焼く。 ③パンをトーストする。(焼き色がつくくらい) ④水3Lに塩を加え沸騰させる。 ⑤ボウルに卵を割る。 ⑥⑤をザルに移し、水っぽい卵白をきる。(この作業によって卵白が散らばりづらくなる) ⑦ザルを湯につけ、傾けて卵を静かに落とす。 ⑧湯をゆっくり混ぜながら4~5分火を通す。 ⑨キッチンペーパーを敷いた皿に卵を移し、水気を切る。 ⑩トーストの上にレタス、ベーコン、卵をのせ、工程5のホワイトソースを上からかけ、パセリをかける。
8			
9			
10			