

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

131

メニュー名

かくれチーズと和だしの花束和風プレート

学校名/氏名

栃木県立矢板高等学校

K・H



PR文

家族のために、毎日休まず働いている父に感謝の気持ちを込めて作りました。父の好きなチーズを使いました。チーズにはビタミンAやB2などが多く含まれており、免疫力の向上や疲労回復などの効果が望めます。また緑黄色野菜、卵を使い栄養のバランスが良く、見た目も楽しんで食べてもらえるように工夫しました。父の好みを生かし、おいしく食べて元気になってくれたら嬉しいです。

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 和だしの3重オムライス	<ケチャップライス> ごはん(200g) 和風だし(小さじ1) ケチャップ(大さじ1) しょうゆ(小さじ1/2) こしょう(少々) <ケチャップライスの具> 和風だし(小さじ1/2) 酒(大さじ1/2) しょうゆ(小さじ1/2) こしょう(少々) 玉ねぎ(40g) ピーマン(20g) 赤パプリカ(20g) しめじ(20g) 鶏もも肉(50g) おろしニンニク(3g) おろし生姜(3g) <オムレツ> 卵(2個) 塩(少々) 牛乳(大さじ2)	① 米を炊く ② 玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを5mm角に切る。 ③ しめじを1口大に分け、鶏もも肉は小さめに切る。 ④ ②③とおろしニンニクとおろし生姜で炒める。具材がしんなりしてきたら、酒、しょうゆ、和風だし、胡椒で味をつけ別皿にとる。 ⑤ フライパンにケチャップ醤油を先に煮詰め水分が少なくなったら、ご飯をいれ、炒める。 ⑥ 皿に炒めたご飯と具材を重ねていれる。 ⑦ オムレツの材料を混ぜ合わせラップを敷いた丸い容器にいれ、600Wのレンジで途中混ぜながら2分間加熱する。 ⑧ 和風だしを水溶性片栗粉を加熱してソースをつくる。 ⑨ 大根おろしとかつおぶしをのせ盛り付ける。

		ミックスチーズ(10g) <トッピング> 大根おろし(10g)	
2	花束サラダ	<花束サラダ> 人参(10g) 水菜(20g) ミニトマト(1個) サニーレタス(10g) かいわれだいこん(5g) 生ハム(10g) プロセスチーズ(5g) 塩(少々) <ドレッシング> サラダ油(大さじ1) しょうゆ(小さじ1) みそ(11g) 砂糖(小さじ1/2) こしょう(少々) 水(小さじ1)	① 人参をスライスし塩をふっておく。 ② 水菜、かいわれ、チーズ、ミニトマトの半分をカットする。 ③ 人参を2枚丸め、中央に切り込みを入れた人参に丸めた人参を入れ込み花の形にする。 ④ 生ハムを重ね花の形にする。 ⑤ サニーレタスと切った材料をペーパーで水気を切る。 ⑥ ドレッシングの材料を全て混ぜる。
3	クリームチーズと大根のカナッペ	クリームチーズ(30g) <トッピング①> 大葉(1/2枚) 梅肉(小さじ1/2) 白ごま(少々) すだち(1/4個) <トッピング②> 塩辛(小さじ1/2) 大葉(1/2枚) <トッピング③> 抹茶(少々) はちみつ(少々) くるみ(少々)	① 大葉を千切り、大根を半月切り、すだちをいちょう切りにする。 ② 大根の上にクリームチーズと各トッピングを盛り付ける。
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			