

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

64

メニュー名

キラキラハッピープリンずし

学校名/氏名

私立八千代松陰高等学校

N・M



PR文

私の家は母子家庭で父がいません。母は一人で私を育ててくれました。母は毎日夜遅くに仕事から帰ってから家事などをしてくれます。夜遅く帰ってくるにも関わらず、毎年、母は私の誕生日に私の大好きなお刺身を使ってお寿司ケーキを作ってくれます。そんな母にここまで育ててくれた感謝をこめて私も母の作ってくれたケーキとは違う形を取って、母の大好きなプリン型の寿司ケーキを作りました。

調理時間

45 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 キラキラハッピープリンずし	白米 1.5 合 酢 30ml 砂糖 大さじ 1.5 塩 小さじ 1 卵 2 個 きゅうり 4分の1 お刺身 三種類 4 切れずつ ベビーリーフ 1 袋 トマト中 1 個	①ボウルに酢、塩、砂糖を入れて砂糖が溶けるまで混ぜる。 ②ボウルによそったご飯に①で作ったものをしゃもじに伝わらせながら入れ、混ぜる。 ③全体を大きくまぜあわせる。 ④うちわで仰いで水気を飛ばす。 ⑤プリンカップに半分の量、酢飯を入れる。 ⑥きゅうりを細かくみじん切りにしてプリンカップに入れる。 ⑦卵をボウルに割り、溶いてフライパンに流し入れて焼く。 ⑧焼いた卵を冷まし、縦に細く切る。 ⑨お刺身を角切りにする。 ⑩プリンカップに残りの酢飯を入れて、卵、お刺身の順番に盛り付け。 ⑪お皿にお花型にプリンカップを入れる。 トマトを8分の1に切る。 真ん中にベビーリーフを入れ、プリンカップの間にトマトを入れる。
2		
3		

4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			