

第10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 SY1343

メニュー名

くまさんのゴボウハンバーグ弁当

学校名/氏名

私立八千代松陰高等学校

S・S



PR文

いつもおいしいお弁当を作ってくれている母に、同じお弁当というかたちで感謝を伝えたくてお弁当を作りました。二人分作ったので、受験生で勉強を頑張っている姉にもあげました。母はくまが大好きなのでくまのハンバーグにしました。免疫のつく食材のゴボウを使いま

調理時間

80 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 玉ねぎとゴボウを炒める | 玉ねぎ 1玉 ゴボウ 半分 | 玉ねぎとごぼうをみじん切りにする。 中火で炒める 粗熱を取る |
| 2 ハンバーグの種を作る | パン粉…大さじ 4 牛乳…大さじ 4~5 にんにくすりおろし…1/2 片分 塩…小さじ 1/2 砂糖…小さじ 1/2 こしょう…少々 | ボウルに合びき肉と合わせ、混ぜる前にパン粉、牛乳、にんにくすりおろし、塩、砂糖、こしょうを順にすべて加える はじめは手をグー、パー、グー、パーとひき肉と調味料を握るようにして全体をぜ、全体が混ざったらぐるぐるとかき混ぜるように練ってタネを作る 楕円形に軽くまとめたら表面をならして形を整え、片手から片手へ軽く投げるようにして空気を抜く(10~20回くらい)。 |
| 3 ハンバーグを焼く | | サラダ油を引いて中火でよく焼く 裏を返して裏も焼けていたら水を適量入れて五分蒸す。 |
| 4 ハンバーグをくまさんにする | ウィンナー 一本 のり 一枚 スライスチーズ 二枚 | くまの耳となるウィンナーを炒めてハンバーグをくまさんにする ハンバーグが温かいうちにハンバーグの上にスライスチーズをのつける。 のりで顔を作る 完成。 |
| 5 | | |

| | | | |
|-----------|--|--|--|
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |