

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 SY1358

メニュー名

くるくれーぷ

学校名/氏名

静岡県立伊豆中央高等学校

K・H



PR文

母の好物であるクレープの生地と野菜不足で悩んでいた父のためにたくさんの野菜を使ったロールケーキのようなクレープです。新型コロナウイルス感染拡大のため外食が難しくなっている今だからこそ、両親へいつもの感謝を込め幼い妹と作れる1品になっています。

調理時間

85 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 クレープ生地	薄力粉(100g)砂糖(大さじ 1) 牛乳(200g) 卵(1個)	① ボールに振った薄力粉と砂糖をいれ、泡立て器で混ぜる。 ② ①に牛乳を半分入れ、混ぜる。卵を割入れ混ぜ、残りの牛乳を加え混ぜる ③ 30分から40分冷蔵庫で寝かす ④ 中火でよく熱したフライパンを弱火にし、生地をお玉1杯くらいを流し入れ、薄く広げて焼く。びっくり返し、片面も軽く焼く。 冷蔵庫で寝かすことにより生地がもちもちとした食感になる。 火が強すぎると生地にぶつぶつとクレーターが出来てしまうため、弱火で焼くこと。
2 牛肉のしぐれ煮	牛肉のこま切り(200g) しょうが(20g) 水(大さじ 4) 酒(大さじ 4) 醤油(1+2/3) みりん(1+2/3) 砂糖(20g) ごま油(小さじ 1)	①ごま油で牛肉を軽く炒め、皿にあげる ②水、酒、醤油、みりん、砂糖を強火にかけ、沸騰したら中火にし、煮つめる ③②に牛肉を加え、汁気が無くなるまで煮つめる ④③にしょうがを加え、全体によく煮からめる ②の所でしっかり煮詰めることにより、あとから牛肉を加えた時にお肉が固くならない。

3	その他野菜、飾りつけ	人参(2/3 本) きゅうり(1 本) 大葉(10 枚) レタス(1 枚) 卵(1 個) マヨネーズ(適量) 練りからし(適量)	①薄焼きたまごをクレープ生地と同じ大きさ もしくは、やや小さめに焼く ②きゅうり、人参、大葉 3 枚を千切りにする ③クレープ生地に大葉を並べ横一直線にお肉を並べていき、巻いていく ④クレープ生地にマヨネーズを全体にまんべんなく塗り、レタスを全面に並べていき、③と一緒に巻いていく ⑤人参、きゅうり、卵を④同様に具材を並べ巻いていく ⑥仕上げにマヨネーズとカラシをかけ、千切りの大葉を添える 人参ときゅうりの千切りは必ず横向きにおき、それと平行に巻いていく
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			