

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
SY1483

メニュー名

秋田味噌たっぷり！しいたけの肉詰め

学校名/氏名

秋田県立能代松陽高等学校

I・Y



PR文

仕事と家事を毎日頑張ってくれている母のために作りました。免疫力アップや、美容への効果が期待できるしいたけを使った、食べ応え抜群の一品です。また、ソースは和食好きな母の好みに合わせて、秋田味噌を使用しました。秋田味噌は、米麴が多く含まれていて、甘みがあるのが特徴です。このレシピで、母に、体の内側も外側も綺麗にしてほしいです。

調理時間

70 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 生地	合いびき肉 200g 玉ねぎ 2分の1個 溶き卵 2分の1個 パン粉 10g 牛乳 20ml 塩胡椒 少々 しいたけ 6個 油 大さじ1 酒 大さじ1	①しいたけの軸を切り落とし、みじん切りにする。 ②玉ねぎをみじん切りにする。 ③合いびき肉を、塩胡椒をしてから、白っぽくなるまで指先でこねる。 ④しいたけ、玉ねぎを入れて混ぜ、溶き卵と牛乳も加えてさらに混ぜる。 ⑤生地を6等分してしっかりとたたいて空気を抜き、しいたけのかさにつけて中央をくぼませる。 ⑥温めたフライパンに油をしき、弱火で約3分、肉汁が透明になるまで焼く。 ⑦生地を裏返して酒を回し入れ、蓋をして、やや弱火で約3分蒸し焼きにする。 ⑧もう一度裏返して、強火でアルコールを飛ばす。
2 ソース	秋田味噌 大さじ1 豆板醤 7g (辛めの場合は2倍の量で) みりん 大さじ1 酒 大さじ1 片栗粉 5g 水 大さじ2	①秋田味噌、豆板醤、みりん、酒、片栗粉、水の順に耐熱容器に入れ、混ぜる。 ②電子レンジ500ワットで1分加熱して、混ぜる。 ③別添えの容器に入れて、食べるときにかける。
3 盛り付け	卵 1個 レタス 3枚	①卵をかために茹で、半分に切る。 ②レタスをしき、盛り付ける。

4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			