

# 第11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 SY1251

メニュー名

彩り鮮やか手毬寿司

学校名/氏名

東京都立忍岡高等学校



PR文

感謝「すべての人と輪になる」というテーマに沿って、いつもいただいている食材に感謝を込めて、彩り鮮やかに作りました。簡単に作れるという点から、小さい子供でも作ることが出来ると思うので、母親に感謝を伝えるという意味でも、テーマに沿った料理になっていると思います。

調理時間

60 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 酢飯	米 350g 酢大さじ 1 と 2 分の 1 砂糖大さじ 1 塩小さじ 2 分の 1	①米を 1 合炊き、そこに酢、砂糖、塩を入れ、切るように混ぜる。
2 錦糸卵を作る	卵 50g 砂糖小さじ 2 分の 1 油 2g	①溶いた卵に砂糖を入れる。 ②フライパンに油を引き、①を薄く焼く。
3 材料を切る	鮭 100g きゅうり 20g 工程 2 で作った錦糸卵	①鮭を約 5cm の正方形に薄く切る。 ②きゅうりを 1~2mm の薄切りにする。 ③工程に 2 で作った錦糸卵を 1~2mm の薄切りにする。
4 ラップで巻く	工程 1 の酢飯 工程 2 の錦糸卵 工程 3 の鮭ときゅうり	①ラップを敷き、きゅうりを 6 枚円になるように並べる。 ②その上に直径 5cm に軽く丸めた酢飯を置き、ラップで包み形を整える。 ③ラップを敷き、錦糸卵を約 10g 置く。 ④②と同様。 ⑤ラップを敷き、鮭を置く。 ⑥②と同様。
5 飾り付け	いくら適量 大葉適量 ゆず適量	①ラップを外し、皿に盛り付ける。 ②工程 4 の②で作ったものにくらを適量乗せる。 ③工程 4 の④で作ったもの到大葉を適量乗せる。 ④工程 4 の⑥で作ったものにくずを適量乗せる。