

第11回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号 SY1320

メニュー名

栄養満点！ヘルシーおから手鞠寿司～ホエーのすまし汁・とろーりカードサラダを添えて～

学校名/氏名

宮城県泉館山高等学校



PR文

～日頃の感謝の思いを料理に込めて～
わたしは、毎朝欠かさずにお弁当を作っている母に感謝の気持ちを込めて作りました。今回の料理は米におからを混ぜることでヘルシーを仕上げました。また、カードはサラダ、ホエーはすまし汁と、材料を無駄なく使うというSDGsを意識して作りました。そして、カラフルな色合いにすることでか、味でも、目からでも元気になってくれたら嬉しいです。

調理時間

90 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 おからご飯	おから 200g・米 200g・水 120g Aケチャップ 40g・オレガノ 小さじ 2 分の 1 Bカレー粉 大さじ 2 分の 1・水 大さじ 4・白だし 大さじ 2・粉チーズ 大さじ 2 C鶏ガラ 大さじ 2 分の 1・水 大さじ 6 Dすし酢 大さじ 4・ゆかり 大さじ 1	①米を炊いて、炊いたら4等分にする ②おから 200g を 50g ずつ 4 回に分けて、フライパンに入れ、煎る ③②で作ったおからにA、B、C、Dをそれぞれ入れ、Aをケチャップ味、Bをカレー味、Cを鶏ガラ味、Dを酢飯にする ④①と③を混ぜ合わせる
2 手鞠寿司の具材	丸い椎茸 2 個・卵 1 個・バター 1 枚・豚バラ 2 枚・ラディッシュ 2 個・きゅうり 1cm・蒸しエビ 4 匹・生ハム 2 枚・れんこんの輪切り 2 枚・しそ 2 枚・鰻の蒲焼き 2 分の 1 切れ・ごま油 大さじ 1・サラダ油 少々・醤油 大さじ 2・砂糖 大さじ 2・かんたん酢 100cc・水 100cc	①醤油、砂糖、水を入れた鍋に椎茸を入れ、煮る ②ラディッシュ、きゅうりを輪切りにする ③②を酢につける ④フライパンにごま油をしき、豚バラを焼く ⑤エビとれんこんを茹でる ⑥⑤のれんこんを③と同じ酢につける ⑦フライパンにバターを敷き、薄焼き卵を2つ作る
3 おからご飯と具材を合わせる	キムチ 30g・スライスチーズ 1 枚・白胡麻 少々・ローズマリー 少々	①おからご飯をラップで包み、丸める ②Aに豚バラ、薄焼き卵をのせ、もう一度形を整える。盛り付けの際、豚バラにはキムチ、卵にはローズマリーをのせる ③Bに椎茸、れんこんをのせ、もう一度形を整える ④Cに生ハム、エビをのせ、もう一度形を整える。盛り付けの際、生ハムの上にスライスチーズ、エビには白胡麻をかける

			⑤Dにラディッシュ、鰻、きゅうりをのせ、もう一度形を整える ⑥②から⑤を皿に盛り付ける
4	カッテージチーズ	牛乳 500cc・レモン汁大さじ2 マヨエーズ大さじ2	①牛乳、レモン汁を鍋に入れる ②①を中火にかける ③ある程度分離したら火を消し、約 20 分冷ます ④③をこし、カード、ホエーに分ける
5	パフェサラダ	黄色パプリカ 4 分の 1・きゅうり 2 分の 1・レタス 3 枚・ミニマト 1 個・にんじん輪切り 2 枚・セリ 10cm・ゆずの皮少々 セロリ 10 cm	①パプリカをサイコロ切りする ②レタスを洗う ③きゅうりを斜めに切る ④にんじんを茹でる ⑤ミニマトを 4 等分する ⑥①から⑤を皿に盛り付ける ⑦3のカードに塩味を加え、丸めてサラダの上のにせる ⑧お好みのドレッシングをかける
6	ビタミンたっぷりおすまし	4 のホエー・麩 4 個・にんじんの輪切り 4 枚・三つ葉少々・白だし大さじ 1 と 2 分の 1・水 150cc	①4 のホエー汁に、水、白だしを入れ、中火にかける ②①ににんじんを入れ、5 分したら火を止め麩を入れる ③お椀に盛り付け、三つ葉をのせる