

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
SY1016

メニュー名

彩～花いなりに感謝を込めて～

学校名/氏名

山形県立山辺高等学校



PR文

見た目やいろどりに工夫して作りました。
お世話になった人に感謝の気持ちを込め、
人と人との輪がつながるようないなり寿司
ができるようにしました。

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 いなりの皮、酢飯	油揚げ 10枚 米 約 500g 酢 大さじ3 白ごま 小さじ2 [A] ・しょうゆ 大さじ2 ・砂糖 大さじ2 ・みりん 大さじ2 ・顆粒だし 小さじ1 ・水 300ml	①炊けた米に酢とごまを入れ混ぜる。 ②鍋に[A]と油揚げを入れ落し蓋をして煮る。 ③②を軽く絞って①を敷き詰める。
2 飾り	ひき肉 100g 酒 少々 塩 少々 砂糖 少々 卵 1個 鮭 1切れ さやいんげん 5本 スライスチーズ 1枚	ひき肉を炒めそぼろにする。酒と塩と砂糖で味をつける。 鮭を焼いてほぐす。 さやいんげんをゆでて、細く切る。 卵を薄焼きにして細く切る。 スライスチーズを三角に切って重ね、くるくる丸める。