

# 第12回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理  
番号

SY521

## メニュー名

笑顔になってほしいお花風海苔巻き



## 学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校

T・H

## PR文

家族のために頑張ってくれる両親へ、いつもは本物の花をプレゼントしているのですが今回は違う形にしたいと考え、手作り料理をお花風にアレンジしました。私の気持ちが料理と一緒に二人に届くといいなと思います。

## 調理時間

90分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料	作り方
ご飯 400g(米 合 水 cc) 酢 小さじ 2 のり 6 枚 カニカマ 2 切れ きゅうり 1 本 薄焼き卵 1 個 スティックチーズ 4 本 たまごふりかけ 明太子 2 切れ しそ 2 枚 サヤエンドウ 適量	<p><b>海苔巻き①(外側)</b>                      卵を一つ割り、良く解く。                      解いた卵をザルでこす。                      フライパンに均等になる様に油を広げ、中火にする。                      卵が薄く均等になるように火を通し、冷めたら 5mm ずつに細く切る。                      きゅうりを 4 分の 1 に切る。                      カニカマ 2 切れをほぐす。                      しそを 2 枚ちぎっておく。                      海苔を巻くすの上におきご飯を平たく乗せ、その上にきゅうり、カニカマ、薄焼き卵、しそを置き、皺ができない様にしっかり巻く。                      栗型になるように形を整え、均等に切る。</p> <p><b>サヤエンドウ</b>                      サヤエンドウのヘタとスジを両端から切り取り、水でさっと洗う。                      鍋に水を入れ、沸騰したらサヤエンドウを入れ 1 分半ほど鍋を混ぜながら火を通す。                      ザルの上に置いておく。</p> <p><b>海苔巻き②(内側)</b>                      明太子をほぐし、皮を取り除く。                      ご飯に酢を小さじ 1 杯と、ほぐした明太子を入れ、良く混ぜる。                      海苔を 1/3 ずつに切り、海苔 1/3 の上に明太子を混ぜたご飯を平たく敷き、細い海苔巻きを作る。これを 5 個作る。                      ご飯に酢を小さじ 1 杯と、卵のふりかけをいれ、良く混ぜる                      海苔 1/3 の上にふりかけを入れたご飯を平たく敷き、同じく細い海苔巻きを 5 個作る。                      細い海苔巻きをまず 2 本とり、海苔 1 枚の上に置く。                      2 つの海苔巻きの上にスティックチーズを置き、3 つの海苔巻きを置いたら断面がきれいな円になるように巻く。                      2 つの海苔巻きを均等に切り、サヤエンドウと飾り付けたら完成。</p>