

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

SY154

メニュー名

体ポカポカあんかけ生姜オムライス



学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校

O・R

PR文

いつもご飯を作ってくれる母に喜んでもらえるように、母が好きな炊き込みご飯を和風オムライスにアレンジしました。また、母は冷え症なので体が温まるように生姜を炊き込みご飯とあんかけの両方に効かせました。炊き込みご飯のごぼうの香ばしさがポイントです。ねぎやカニカマ、卵を使用して彩り良く仕上げました。

調理時間

75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(300g) ごぼう(10cm) 玉ねぎ 1/4 個 しめじ(1/2 株) 万能ねぎ(2本) 生姜(1片) いりごま(適量) 鶏ひき肉(50g) 卵(4個) カニカマ(60g) 牛乳(大さじ4) 白だし(大さじ2) 鰹節(2g) ごま油(小さじ2) 酒(大さじ1) みりん(大さじ1) 醤油(大さじ1・1/2) 片栗粉(大さじ1) 水(適量) 塩胡椒(適量)	1.玉ねぎはみじん切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。しめじは石づきを取る。生姜は半分はすりおろし半分は細かく刻む。万能ねぎは小口切りにする。 2.フライパンにごま油をひき、玉ねぎとごぼうを炒め、しんなりしたら鶏ひき肉も加える。鶏ひき肉に火が通ったらしめじも加える。 3.酒、みりん、醤油、すりおろした生姜と細かく刻んだ生姜(すりおろした生姜は少し残しておく)を加え軽く煮込む。 4.ご飯を加えて塩胡椒で味を調べて、お皿に半分ずつ盛り付ける。 5.水(200cc)と白だし、少し残したすりおろし生姜を別のなべで煮て、カニカマも加える。水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1と水大さじ2)でとろみをつける。 6.深い耐熱容器にラップを敷き、その中に卵(2個)、塩胡椒、牛乳(大さじ2)、鰹節(1g)を入れて混ぜる。 7.6を電子レンジで600Wで1分20秒加熱したら、軽くラップの口を絞ってからさらに1分加熱する。 8.6と7の作業を繰り返して、卵をもう1つ作る。 9.ご飯の上に7の卵を1つずつ乗せて、その上から5のあんかけを半分ずつかける。 9.仕上げに万能ねぎといりごまをかけて完成。