

# 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

SY76

## メニュー名

茶葉入りご飯と梅の海苔巻き



## 学校名/氏名

岩手県立花北青雲高等学校

T・M

## PR文

母の好きな梅を卵、きゅうり、茶葉入りご飯で巻き、笑顔満開になるよう可愛い花模様になりました。梅と緑茶と一緒に摂ることで疲労回復が期待できるので、仕事から帰宅して疲れている母に食べてもらいたいです。

## 調理時間

40分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料	作り方
白米 (茶葉入り)・・・1 合 (梅、桜でんぶ入り)・・・1 合 緑茶の茶葉・・・・・・3g 梅・・・・・・2 個 きゅうり・・・・・・15g 卵・・・・・・25g 巻きずし用の海苔・・・2枚 桜でんぶ・・・・・・3g	1. 白米を用意し二つに分け、片方を茶葉入りでそれぞれ炊く。 2. 白米に梅と桜でんぶをそれぞれ混ぜ、棒状るように海苔をまく。5つ作る。 3. 砂糖を入れた卵を焼き、棒状に切る。 4. きゅうりは、三角形に細く切る。 5. 卵を挟むようにして梅入りご飯と桜でんぶ入りご飯の海苔巻きをまく。 6. 海苔巻きの間いきゅうりを挟む。 7. 茶葉入りご飯で巻く。