

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

SY163

メニュー名

疲れも吹き飛ばす！栄養たっぷりプレート



学校名/氏名

東京都立忍岡高等学校

S・N

PR文

仕事や家事でいつも疲れている母のために日頃の感謝を込めて作りました。疲労回復に効果がある梅干しや鉄分を多く含む小松菜、鉄分の吸収を助けるビタミンCを含むトマトなどを使って疲労回復を意識したメニューにしました。これを食べていつまでも笑顔で元気な母でいてほしいです。

調理時間

90分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料	作り方
ごはん 300g 卵 2個 梅干し 2個 小松菜 1株 小ネギ 適量 ごま油 小さじ 4 しらす大さじ 2杯 しょうゆ 小さじ 1 塩コショウ 少々 鯖缶水煮 126g 木綿豆腐 10g 玉ねぎ 1/4個 人参 25g サラダ油 大さじ 1/2 大根 40g 大葉 2枚 ポン酢 適量 (A) おろししょうが 小さじ 1/2 卵 1個 パン粉 g 塩コショウ 少々 みそ 小さじ 1/2 トマト 1個 卵 1個 水 300ml 鶏がらスープの素 大さじ 1 長葱 適量	<p>【梅と小松菜のチャーハン】</p> <p>① 梅干しは種を取り刻んでおく。はちみつ梅など甘めのものより、しっかり酸味のあるしそ漬けが良い。卵もといておく。</p> <p>② フライパンにごま油を中火で熱し、しらすをサッと炒め、みじん切りにした小松菜も加えて炒める。</p> <p>③ 冷やご飯を加えヘラでよくほぐしながら、中火のままパラパラになるまで炒める。冷やご飯の方が炒める時ご飯同士がくっつかずパラパラになる。</p> <p>④ ご飯をよけて溶いた卵を注ぎ混ぜ、半熟になったら全体を混ぜる。</p> <p>⑤ 梅干し、しょうゆ、塩コショウを加えて炒め、手早く炒め合わせる。器に盛り、小ネギを乗せたら完成。</p> <p>【鯖と豆腐のハンバーグ】</p> <p>① 豆腐はキッチンペーパーに包み耐熱皿にのせ、600Wレンジで2分ほど加熱し、重石をのせて粗熱が取れるまで水切りする。</p> <p>② 鯖缶は水気を切る、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし大根はすりおろしておく??。</p> <p>③ ボウルに①を入れなめらかになるまで潰し、さば缶、玉ねぎ、にんじん、Aを加えて混ぜ、2等分にして小判型に形を作る。</p> <p>④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、タネを加えて中火で焼き色がつくまで加熱し、裏返したら蓋をして弱火で3分加熱する。器に盛り、大葉、大根おろしを添え、ポン酢をかけて完成。</p> <p>【トマトと卵のふんわりスープ】</p> <p>① トマトはくし型切りにする。</p> <p>② 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかけ、沸騰したら①のトマトを加える。ひと煮立ちしたら、溶き卵を回し入れて、ゆっくりかき混ぜる。</p> <p>③ 器に盛り、小ネギを散らして完成。</p>