

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

SY2022

メニュー名

花束の寿司ケーキ

学校名/氏名

東京都立赤羽北桜高等学校

N・M

PR文

誕生日が近い父のためにいつもの感謝の気持ちを込めた寿司ケーキを作りました。
ヘルシー志向の父のために大好きなお刺身を乗せて見映えも綺麗な料理にしました。

調理時間

70分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間



材料

米 2合
人参 25g
かんぴょう 20g
マグロのさく 1本
サーモンのさく 1本
大葉 6枚
きゅうり 1本
卵 2個
酢飯
米酢大さじ 4
砂糖大さじ 2
塩小さじ 2
炒り卵 適量
砂糖大さじ 2
酒小さじ 1
塩少々

作り方

- 1 きゅうりを薄くきってリボンの形にする
- 2 米を炊いて茹でた人参とかんぴょう、酢飯の調味料を入れて混ぜる
- 3 卵と調味料を混ぜフライパンで炒め炒り卵を作る
- 4 少し深めのお皿に酢飯を詰め炒り卵を半分くらい挟み酢飯を被せて押す
- 5 平らなお皿に出し花束の形にする
- 6 マグロとサーモンを薄く切り3、4枚重ね丸めてお花にする
- 7 酢飯の上に大葉を並べる
- 8 6と炒り卵を飾る
- 9 1を乗せて完成