

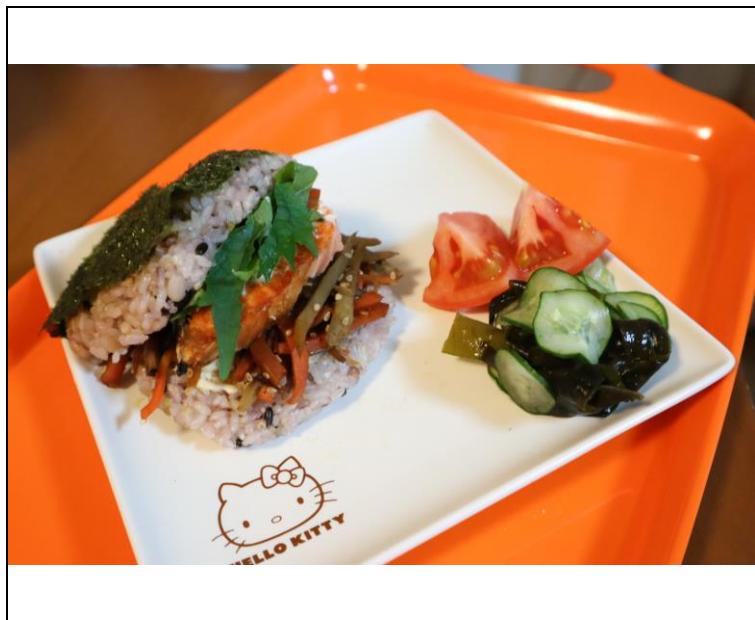
第12回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

SY291

メニュー名

見て食べて楽しもう！ 彩り和風ライスバーガー



学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校

E・H

PR文

いつも私の大好物である鮭が入った弁当を作ってくれたり、夜ご飯を作ってくれている母への感謝の気持ちを込めて作りました。母は私と同じく魚が好きなのでなにかいつもと違った食べ方で魚を楽しませてあげたいという思いや食事をいつもよりも楽しんで欲しいと思い鮭の入った彩り満点のライスバーガーを作りました。

調理時間

60分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料	作り方
きゅうり 1本 乾燥わかめ 3g 酢 大さじ1 砂糖 大さじ1/2 塩 ひとつまみ 白米 1合分 雑穀米、もち麦(1合の白米に合わせた雑穀米やもち麦の分量を商品のパッケージの表示通りに使う) 水(炊飯に用いる量) ごぼう 1/3本 にんじん 1/4本 醤油 大さじ1/2 酒 大さじ1/2 みりん 大さじ1/2 ごま油 小さじ3 いりごま 小さじ2 トマト 1個 板のり 1枚 クリームチーズ 60g 味噌 小さじ1・1/2 紫蘇 4~6枚 鮭(骨なし) 2切れ	①きゅうりの酢の物作り ・わかめを水で戻す ・きゅうりを薄切りにし、塩を振ってもんで水気を絞る ・あらかじめ砂糖と酢をボウルで混ぜておきここにきゅうりとわかめを入れて混ぜ合わせる ・冷蔵庫でしばらく漬けておく ②炊飯 白米を研ぎ、商品の規定の分量のもち麦と雑穀米と水を加えて炊飯器で炊く ③きんぴらごぼう作り ・ごぼうを水でよく洗い包丁の背で皮を剥いてから食感が残るように細すぎないように細切りにする ・ごぼうを水にさらしてアクを抜く ・にんじんをごぼうと同じ細さに切る(人参の皮には栄養があるため皮は剥かなくて良い) ・フライパンにごま油(小さじ1)をひいてにんじんとごぼうをしんなりするまで炒めて酒を加える ・みりんと醤油を混ぜ合わせてからフライパンに入れて味が絡むように混ぜ合わせてから弱火にし蓋をして一煮立ちさせる ・蓋を外して水気を飛ばし胡麻を加えて混ぜ合わせる ・味を滲みさせるために大きめのお皿に移して冷ます ④きんぴら以外の具材作り ・クリームチーズをレンジで10秒(600W)温めて柔らかくしてから味噌と混ぜ合わせてソースを作る ・紫蘇を細切りにする ・鮭を魚焼きグリルなどで焼く(骨がついている場合は取り除いておく) ⑤バンズ作り ・炊き上がったご飯を100グラムずつラップに取り分けて厚さ1.5cmくらいの円になるように成形する(これを4枚作る) ・大きめのフライパンにごま油(小さじ2)をひいてバンズの両面に焼き色がつくまで焼く ⑥盛り付け ・バンズの上に④で作ったソースを塗りその上にきんぴらをのせる。半分に切った鮭の表面に④のソースを塗りきんぴらの上に乗せる。(半分にしたものの両方とも)その上に紫蘇を乗せ最後に④のソースを塗ったバンズでサンドする。 ・トマトを切ってきゅうりの酢の物と一緒に皿の端に添える ・最後に半分に切った海苔でバーガーを包む。〈完成〉